LILLIAN TOO

Cartea de aur

I 99.025

365 de reflecţii pozitive ca să atragi sănătatea, prosperitatea şi fericirea în viaţa ta

Pro Editură şi Tipografie

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
I 99.025

CU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cartea de aur

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cartea de aur

Căi înţelepte către sănătate, prosperitate şi fericire:
365 de cugetări zilnice care îţi vor îmbogăţi viaţa

461914

Lillian Too

ALE

411766
B.C.U. IASI

PRO · EDITURĂ · TIPOGRAFIE

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Titlul original: *Book of Gold*

Copyright © Lillian Too, 2001
Translation copyright © PRO Editură şi Tipografie, 2005

Toate drepturile pentru ediţia română a acestei cărţi sunt rezervate PRO Editură şi Tipografie. Reproducerea parţială sau integrală a textului sau imaginilor fără acordul scris al editurii este interzisă şi se va pedepsi conform legilor în vigoare.

Traducere: Cristian Matei
Redactor: Simona Pelin

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
TOO, LILLIAN
Cartea de aur / Lillian Too ; trad.: Cristian Matei. -
Bucureşti : Pro-Editura, 2005
ISBN 973-7995-56-2

I. Matei, Cristian (trad.)

13

Comenzile se pot trimite pe adresa editurii:
Pro Editură şi Tipografie S.R.L.
OP 26 - CP 13;
Str. Băiculeşti nr. 1, sector 1, Bucureşti,
Tel./fax: 021-490.62.35; Tel.: 021-490.62.36
E-mail: proeditura@b.astral.ro
www.proeditura.ro

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
17 IUL. 2007

CUPRINS

Cuvânt-înainte 1

CARTEA DE AUR

Cum să găseşti aurul din tine 3
Adună-ţi puterile pentru a reuşi 107
Cugetări despre prietenie 135
Gândirea strategiei vieţii 162
Cugetări despre prosperitate 192
Dezvoltarea conştientizării spaţiului 212
Transformarea minţii 238
Revigorarea energiei 278
Îmbogăţeşte-ţi viaţa, îmbogăţindu-ţi mintea 304

Glosar 369

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

CUVÂNT-ÎNAINTE

Cartea aceasta reflectează asupra diferitelor manifestări ale sinelui lăuntric.

Acesta radiază înţelepciune liniştitoare şi o lumină tămăduitoare, aducându-ţi realizări ce au puterea de a te alina, de a te face mai bun, de a-ţi da puteri şi de a te apăra de toate relele. Sinele lăuntric sintetizează o înţelegere provenită din experienţă, care cuprinde toate cele necesare pentru a avea o viaţă mai împlinită, mai bogată, mai puternică.

Dezvoltarea înţelegerii lăuntrice ne conferă înţelepciunea de a trăi viaţa clipă de clipă. Porneşte de la premisa că viaţa ta este preţioasă, fiind în continuă mişcare – se schimbă, evoluează şi se transformă de la o clipă la alta. Viaţa ta şi înţelegerea tuturor aspectelor ei reflectă atitudinile sinelui tău lăuntric. Cunoscând aceste lucruri, vei începe să trăieşti conştient. Atunci se vor ivi roadele înţelepciunii, făcându-ţi toate reuşitele să pară mai intense, iar clipele grele, mai uşor de suportat.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Cugetările din această carte conţin seminţele ce fac să încolţească înţelepciunea lăuntrică.

Lasă-le să îţi deschidă mintea faţă de înţelegerea fericirii şi aprecierea belşugului, sau faţă de senzaţia de îmbogăţire şi de autoritate, sau faţă de aceea de încredere şi putere. Lasă-le să îţi dezvăluie căi, dându-ţi puterea de a descoperi lucruri noi prin prisma unei perspective mai largi. Descoperirile acestea ţin de exerciţiu!

Înţelepciunea şi înţelegerea se dezvoltă pe măsură ce îţi relaxezi mintea, lăsând-o să curgă liber. Atunci încep să apară marile realizări ale spiritului. Noţiunile de karma, schimbare, efemeritate, precum şi preţioasa calitate a vieţii capătă noi înţelesuri, ce au potenţialul de a te alina, de a-ţi da puteri şi de a-ţi deschide ochii faţă de imensa valoare a instinctelor tale lăuntrice. Lasă-ţi mintea să te călăuzească.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

IANUARIE

ODATĂ CU PRIMA RĂSUFLARE DE ANUL ACESTA...

Imaginează-ţi aurul din inima ta. Aurul din tine este cu mult mai valoros decât acela din portofel sau din contul bancar. Observă-ţi respiraţia şi las-o să îţi deschidă ochii către lumea bogată şi îmbelşugată dinăuntrul tău. Răsuflarea nu trebuie să îţi fie nici prea profundă, nici prea uşoară. Respiră pur şi simplu constant şi calm, uşurându-ţi totodată inima, şi fă primii paşi şovăitori într-o lume cu totul nouă. O lume a belşugului lăuntric – a sănătăţii, prosperităţii şi fericirii –, care, odată găsită, ne luminează şi ne îmbogăţeşte numaidecât viaţa.

BCU IAŞI / OVIDIUS UNIVERSITY LIBRARY

2 IANUARIE

OPREŞTE-TE ŞI CUGETĂ...

Ce înseamnă viaţa pentru tine? De ce să fii trist, dacă poţi fi fericit? De ce să te simţi sărac, dacă te poţi simţi bogat? De ce să eziţi şi să te tragi înapoi, când poţi să mergi mereu înainte? De ce să te simţi prost, dacă te poţi simţi bine? Trebuie să curgi odată cu viaţa. Urmează pur şi simplu cuvintele înţelepte cuprinse în această carte şi lasă-mă să-ţi împărtăşesc o altă viziune.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 IANUARIE

GÂNDEŞTE-TE NUMAI CÂT DE NOROCOS EŞTI...

Ai noroc pur şi simplu să fii viu, să fii capabil să alegi şi să trăieşti genul de viaţă pe care ţi-o doreşti. Karma ta este excelentă şi incomparabilă. Dacă porneşti de la premisa că ai noroc, atunci vei atrage şi mai multă şansă! Mintea este aceea care aduce sănătatea, prosperitatea şi fericirea. Tot ea te conduce către descoperirea tuturor tainelor lumii, taine precum descoperirea adevăratei căi spre fericirea veşnică şi de netăgăduit.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 IANUARIE

RĂSUFLAREA ÎŢI ESTE FERMECATĂ...

Bucură-te de ea. Răsuflarea ta are puterea de a-ţi încălzi mâinile îngheţate şi, totuşi, atunci când sufli în farfuria cu supă fierbinte, aceasta se răceşte. Norocul apare atunci când valorifici răsuflarea mediului tău înconjurător. Aceasta se aseamănă cu răsuflarea ta de om, dar este infinit mai puternică. Este cunoscută ca suflul cosmic al Dragonului sau chi. Chi este energia lăuntrică nevăzută, care conferă strălucire vieţii tale.

IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 IANUARIE

LEAGĂ-TE CU CANALELE TALE NEVĂZUTE...

Atunci când faci gimnastică şi oferi trupului aer proaspăt, energizezi răsuflarea sau chi-ul dinăuntrul tău. Acesta este motivul pentru care te simţi mereu bine după alergarea de înviorare. Când alergi, încurajezi canalele de vânt din tine să se deschidă. Aşadar, în timp ce alergi, leagă-te cu canalele nevăzute dinăuntrul tău. Imaginează-ţi un chi proaspăt şi transparent, ca o lumină albă ce-ţi curge în corp, prin cap şi în cele trei canale verticale ale trupului tău, purificându-ţi mintea şi aducând o strălucire a existenţei care te împrospătează imediat. Încearcă lucrul acesta data viitoare când te simţi abătut. Lasă energia yang să intre în tine, pentru a învinge tristeţea!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 IANUARIE

SIMTE ENERGIA ÎNCOLŢIRII UNEI SEMINŢE MĂRUNTE...

Imaginează-ţi o sămânţă măruntă, care încolţeşte primăvara şi se transformă într-o minunată plantă nouă. Viaţa ta este asemenea seminţei. Fiind îngrijită, îşi poate deschide floarea. Sămânţa se bucură de energia de creştere a elementului Lemn. Pune plante luxuriante în colţurile de est şi de sud-est ale casei tale, pentru a energiza elementul simbolic Lemn, şi apoi imaginează-te umplut de energia creşterii. Trebuie să îţi doreşti cu adevărat să creşti. Dacă vrei, reflecţiile tale vor deveni centri energetici potenţi, asemănători cu laserul, care te vor umple cu destul chi pentru a te putea dezvolta, extinde şi îmbogăţi spiritual!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 IANUARIE

CURĂŢĂ COPACUL, PENTRU A LĂSA LUMINA SOARELUI SĂ PĂTRUNDĂ ...

Prima grijă în Feng Shui este echilibrul. Acesta este o îmbinare armonioasă între yin şi yang, nici prea mult, nici prea puţin. Toată viaţa şi toate fiinţele au nevoie de acest echilibru. Copacul crescut în sălbăticie şi niciodată curăţat de uscături este ca viaţa lipsită de sens. Copacii aduc sănătate şi bunăstare atunci când creează atât yin, cât şi yang. Atunci când este oprită lumina soarelui, domină yin-ul, şi viaţa îţi intră în derivă. Sănătatea ta, mai ales, ar putea avea de suferit. Dar, atunci când sunt curăţaţi cu regularitate, copacii dau naştere la noi lăstare, se scaldă în lumina soarelui şi chiar înfloresc. Curăţă, aşadar, copacul!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

8 IANUARIE

ÎMPODOBEŞTE-ŢI CAMERA CU FLORI...

Florile proaspete simbolizează preţioasa energie vitală. Ele ascund muchiile inestetice şi dăunătoare şi creează energie yang. Florile reînsufleţesc instantaneu o cameră ştearsă. Dacă simţi nevoia să te înveseleşti, pune în casă nişte flori frumoase şi proaspete; te vor face deîndată să te simţi mai fericit. Ai grijă, totuşi, să le schimbi imediat ce încep să se ofilească, pentru că florile ofilite sugerează nimicirea, emit chi dăunător şi arată urât. Până şi apa ce le hrăneşte devine îmbâcsită. Înlătură-le imediat. Dacă nu vrei să foloseşti flori proaspete, cele artificiale sunt de preferat în locul florilor uscate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 IANUARIE

SIMTE FORŢA VITALĂ A ANIMĂLUŢULUI TĂU DE CASĂ...

Animăluţele sunt o energie vitală foarte benefică de avut în preajmă. Ele ne aduc aminte că există şi alte planuri ale existenţei şi ne fac să realizăm cât de norocoşi suntem pentru faptul de a ne fi născut oameni. Animalele îmbunătăţesc, de asemenea, Feng Shui-ul spaţiului în care trăieşti, mai ales dacă ai casa nelocuită şi tăcută pe timpul zilei. Ele simbolizează forţa vitală, aducând energie yang în casa devenită yin din cauza tăcerii şi nelocuirii. Fii blând cu animalele tale de casă. Ai în minte karma şi compătimeşte-le pentru faptul de a se fi născut pe treapta animală a renaşterii. În planul lor, ele sunt incapabile de a dezvolta aceeaşi spiritualitate lăuntrică ce-ţi este ţie cu putinţă. Gândeşte-te ce noroc minunat ai pentru simplul fapt de a fi tu!

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 IANUARIE

PĂSĂRILE SUNT PRECUM FENIXUL...

Păsările reprezintă şi ele energia vitală naturală, vibrantă şi însufleţită. Ele au o mare încărcătură yang, şi un yang foarte fericit! Păsările aparţin familiei Fenixului, aceste fiinţe înaripate oferind oportunităţi ce au potenţialul de a se finaliza cu un mare succes. Hrăneşte, aşadar, păsările din jurul casei tale, împrieteneşte-te cu ele şi invită-le în lumea ta. Dacă au destulă încredere în tine cât să îşi facă un cuib în grădina ta, îţi vor aduce mare noroc, care îţi ajută mai ales copiii. Vorbeşte-le despre viaţă şi dragoste şi împărtăşeşte-le speranţele şi aspiraţiile tale lăuntrice. Lasă aceste fiinţe înaripate să îţi ducă dorinţele în cosmos, impregnându-le cu o energie aparte. Cine ştie când te vor surprinde cu un miracol cu totul şi cu totul neaşteptat!

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 IANUARIE

VEDEREA YANG-ULUI PRIN YIN...

Privelişte grădinii oferă o mare ocazie de a medita! Atunci când îţi tunzi gazonul, imaginează-ţi că arunci ceva de care nu ai nevoie. În vreme ce păşeşti cu grijă printre firele de iarbă, trebuie să simţi că înlături dezordinea din mediile tale exterioare de viaţă. În vreme ce munceşti, permite gândurilor să curgă liber. Lasă-ţi mintea să te poarte unde doreşte. Cine ştie, dacă te concentrezi îndeajuns la fiecare fir de iarbă nedorit în parte, poate ajungi ca Einstein, care şi-a descoperit celebra formulă în timp ce privea lumina soarelui filtrându-se printr-un fir de iarbă. Găseşte yang-ul prin yin. Încurajează apariţia strălucirii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 IANUARIE

REZUMĂ-ŢI MÂNIA...

Cât este de liniştitor să stai şi să treci în revistă toate relele ce crezi că ţi s-au făcut! Gândeşte-te la tot ce te irită: la nedreptatea din lume, la prostia şefului tău, la obiceiurile enervante ale colegilor. Alcătuieşte o listă cu toate acestea. Reia toate momentele în care ţi-ai pierdut cumpătul. Priveşte iarăşi şi iarăşi cum ţi se mânie mintea. Toţi trebuie să facem acest exerciţiu o dată pe săptămână, până când nu mai avem nici o suferinţă de catalogat. Curând îţi vei da seama că îţi poţi dedica timpul multor lucruri cu mult mai puţin plictisitoare decât alimentarea mâniei!

IASI / CULTURAL UNIVERSITY LIBRARY

13 IANUARIE
ARDE-ŢI NEGATIVITATEA...

O metodă foarte eficientă, pe care o folosesc pentru a scăpa de sentimentele de mânie, durere, îngrijorare sau deznădejde, este să le ard pur şi simplu. Aştern pe o foaie tot ceea ce mă deranjează şi mă supără, şi apoi fie rup lista, fie o arunc la WC, fie o ard. Am descoperit că arderea este metoda cea mai eficientă. Arzând hârtia, vizualizez cum tot ceea ce mă supără se împrăştie în aer la fel ca fumul şi, ca prin farmec, chiar aşa se şi întâmplă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 IANUARIE

CEAŢA ESTE FRUMOASĂ, DAR NEGURA POATE FI MORTALĂ...

Te-ai gândit vreodată la modul în care priveşti lucrurile? Data viitoare când te uiţi la nori, lasă-ţi mintea lăuntrică să schiţeze imagini ce înfăţişează o poveste ascunsă dinăuntrul tău. Nu-ţi face griji dacă primii tăi paşi spre descoperirea de sine sunt mici. Orice călătorie trebuie să aibă un început. Seminţele dau naştere unor arbori gigantici. Primii paşi ne conduc în călătorii fantastice. Anul acesta, vei descoperi aurul din tine. Singura cerinţă este să vrei să îl descoperi. Trebuie să îţi doreşti descoperirea, înainte de a o afla.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 IANUARIE
PRECUM AFLAREA UNEI COMORI...

Atunci când te inspiră un scop măreţ sau un proiect extraordinar, toate gândurile îşi depăşesc hotarele. Mintea îţi transcende limitele, conştienţa ţi se extinde în toate direcţiile şi, dintr-odată, te afli într-o lume nouă, măreaţă şi minunată. Forţele, facultăţile şi talentele mocnite prind dintr-odată viaţă, iar tu descoperi că eşti o persoană mai importantă decât ai visat vreodată. Este ca şi cum ai găsi o comoară! Ca şi cum ai găsi aur!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 IANUARIE
STRĂLUCIREA DE AUR A MINŢII TALE LĂUNTRICE...

Mintea ta lăuntrică are marea putere de a-ţi potenţa viaţa. Ea străluceşte ca soarele şi curge într-o mare de belşug. Atunci când vei primi cu braţele deschise această strălucire, toate nevoile, dorinţele şi dorurile tale se vor împlini imediat, căci vei fi mereu una cu sinele tău lăuntric, iar acesta înseamnă totul. Vei descoperi că tot ceea ce-ţi trebuie se află deja în tine. Priveşte, aşadar, înăuntrul tău. Îndepărtează petele negativităţii exterioare. Pe măsură ce înlături straturile de negreală şi de praf, descoperi luciul interior şi ţi se arată strălucirea aurului lăuntric. Ai înăuntrul tău un adevărat depozit de mare noroc, ce abia aşteaptă să se descătuşeze. Aşa se întâmplă cu norocul.

17 IANUARIE
SCAPĂ DE GRIJI...

Astăzi, încearcă să scapi de toate grijile. Îngrijorarea nu face decât să te încurce. Te împiedică să fii tu; nu te lasă să obţii performanţe, să descoperi minunatele comori dinăuntrul tău. Dalai Lama a spus odată: „De ce să te îngrijorezi dacă îţi poţi rezolva o problemă? Şi de ce să te îngrijorezi dacă nu poţi?".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 IANUARIE

PRINDE ACEST LUCRU SPECIAL...

Atunci când găseşti acest lucru special, prinde-l! Nu îl lăsa să scape! Pune-l în dreptul uşii de la intrare, pentru a-i simţi esenţa de fiecare dată când intri şi ieşi din casă. Nimic nu te va mai întrista de acum încolo. Dar ce este acest lucru special? Se numeşte Detaşare. Dezvoltă-ţi capacitatea de a rămâne detaşat faţă de lucruri, de ceilalţi şi de rezultate. Fă un efort pentru a reuşi lucrul acesta! Nimic nu îţi aduce o viaţă mai calmă şi mai conştientă decât îmbrăţişarea acestui exerciţiu minunat al detaşării.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 IANUARIE
PUŢINĂ CURĂŢENIE GENERALĂ...

Fă puţină curăţenie generală astăzi! Aruncă unele dintre lucrurile mai vechi. Atunci când vei renunţa la lucruri, vei începe să simţi cum energia spaţiului tău devine mai uşoară, mai strălucitoare, mai albă. Lasă ca mediul tău mai curat să îţi înalţe spiritul şi să te facă să te simţi bine. Curăţenia de primăvară îţi face abundenţa lăuntrică mai uşor de atins. După ce termini de curăţat şi dereticat, ia nişte beţişoare parfumate şi mergi prin fiecare cameră, lăsând mireasma să îţi purifice spaţiul exterior. Intonează una dintre mantrele tale preferate în timp ce te plimbi încet prin camerele căminului tău şi imaginează-ţi cum chi-ul acestui spaţiu devine din ce în ce mai uşor şi mai strălucitor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 IANUARIE
LASĂ-TE BINEDISPUS DE CERUL DIMINEŢII...

Dacă n-ai mai făcut acest lucru până acum, fă o plimbare dimineaţa devreme. Fă-o, cel puţin o dată în viaţă. Priveşte apusul lunii şi răsăritul soarelui. Nu există nimic mai fermecător şi mai inspirator decât să priveşti luna argintie şi tăcută cum dispare de lângă soarele galben şi arzător, la răsărit. Te vei simţi plin de bună-dispoziţie în timp ce priveşti magnifica splendoare a soarelui şi a lunii. Apoi, deodată, printr-o izbucnire de energie yang, vei simţi cum imposibilul devine posibil.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 IANUARIE
ASTĂZI, BEA NIŞTE CEAI DE PLANTE...

Învaţă să faci diferenţa între ceaiurile verzi şi cele negre, între ceaiurile uşoare şi cele tari. Cumpără-ţi un mic set de ceai din teracotă, dacă doreşti să bei ceaiuri negre şi tari. Ceaiurile acestea trebuie lăsate să fiarbă numai câteva secunde, şi apoi trebuie băute dintr-o suflare. Chinezii cred că băutul ceaiului este un tovarăş preţios în meditaţia tăcută. El lasă mintea să se liniştească şi trupul să se destindă. Pe măsură ce te relaxezi, liniştea lăuntrică te poartă către Pământul Pur al Nemuritorilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 IANUARIE
AFLĂ CÂT DE RĂBDĂTOR EŞTI...

Astăzi, pune-ţi întrebarea: cât de stoic eşti faţă de lucrurile care te deranjează şi te supără? Cât de mult trebuie să te întărâte cineva până să răspunzi, până să îţi ieşi din răbdări şi să permiţi zăgazului de tulburare reprimată să se reverse? Cu toţii avem propriul nivel de toleranţă şi, atunci când ţi-l cunoşti pe al tău, poţi să începi a ţi-l creşte. Confruntările cu împrejurările şi oamenii care îţi testează răbdarea sunt o cale minunată de a da la o parte multe dintre cauzele nefericirii. Din clipa în care tai răul de la rădăcină şi ajungi la nivelul în care nimic, absolut nimic, nu îţi provoacă nici urma cea mai măruntă de enervare, vei fi găsit calea către fericirea veşnică. Gândeşte-te la asta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 IANUARIE
CE EŞTI, IEPURE SAU LUP?

Ce faci atunci când eşti pus în faţa obstacolelor şi a pericolului: sari de colo-colo, fugi şi te ascunzi adânc sub pământ, simţindu-te mai sigur pe terenul familiar al casei tale, sau eşti un lup, care vânează în lung şi în lat, jucând rolul agresorului? Dacă ar fi să pătrunzi adânc înăuntrul tău, ai avea curajul să te aventurezi sau ţi-ai găsi alinarea în siguranţa lucrurilor familiare? Ia gândeşte-te! Eşti o persoană aparent timidă, a cărei filosofie de viaţă este să ocolească necazurile, sau un animal de pradă a cărui simplă prezenţă inspiră teamă? Eşti fericit cu ceea ce eşti sau nutreşti vreo dorinţă ascunsă de schimbare?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 IANUARIE

DACĂ TREI OAMENI AU FOST AGRESIVI CU TINE ASTĂZI...

Mergi şi priveşte-te în oglindă. Poate că te încrunţi prea mult. Poate că trimiţi semnale neprietenoase. Gândeşte-te doar cât de drăguţă ar fi lumea dacă, pur şi simplu, ai zâmbi voit puţin mai mult. Zâmbetul îţi va îndulci toate ridurile de pe frunte. Te va face să te simţi mai bine, dacă devii conştient de relaxarea muşchilor gurii tale. Fă-o chiar acum. Oferă-ţi un zâmbet tainic şi simte cum mintea ta încearcă deodată fericirea.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 IANUARIE
CE EŞTI, DRAGON SAU TIGRU – YIN SAU YANG?

Dragonii şi tigrii sunt creaturile cereşti ce reflectă yin-ul şi yang-ul omului cosmic. Atunci când eşti foarte agresiv şi curajos, se spune că eşti foarte yang, ca bravul dragon ceresc ce se înalţă tot mai sus. Atunci când eşti defensiv şi ataci numai dacă eşti provocat, se spune că eşti foarte yin, ca pisicuţa gigantică şi feroce numită tigru. Stai puţin şi gândeşte-te! Ai fire de tigru sau de dragon?

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 IANUARIE
FĂ-ŢI UN MASAJ AL TĂLPILOR...

Masarea extremităţilor corpului – a mâinilor şi picioarelor – înlătură blând blocajele din sistemele tale organice. Găseşte pe cineva care să îţi maseze tălpile şi, apăsându-le, să îţi înlăture durerile corpului fizic. Lucrul acesta va elimina obstacolele ce împiedică fluxul de chi dinăuntrul tău. Reflexoterapia tălpilor echilibrează sistemele organice şi, dacă sângele şi forţele vitale curg nestăvilit înăuntrul tău, atunci chi-ul din tine se va mişca netulburat. Aceasta este o cale sigură de a permite strălucirii aurului lăuntric să treacă dincolo de trup şi să strălucească mai departe. Vei radia pur şi simplu de sănătate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 IANUARIE
CE TE CONDUCE, INIMA SAU CAPUL?

Împărţirea, ce separă caracterele emoţionale de cele logice este foarte clară sau, cel puţin, aşa pare. Adevărul este că ne conducem, în diferite măsuri, după minţile şi inimile noastre, şi chiar nu contează care dintre ele predomină. Acestea sunt pur şi simplu etichetări şi catalogări care înseamnă doar ceea ce vrei tu să însemne. Nu te lăsa să cazi în stereotipuri. Priveşte-te, în schimb, şi observă momentele în care capul este conducător suprem, şi celelalte clipe, în care inima pur şi simplu trebuie să facă ce îşi doreşte.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 IANUARIE

BUCURĂ-TE DE TRIUMFUL ALTUIA...

Cea mai mare bucurie este capacitatea de a te simţi cu adevărat bine în faţa triumfului altuia. Bucuria pentru clipa de glorie a altei persoane şi, mai mult, bunăvoinţa de a simţi o admiraţie sinceră în faţa victoriei magnifice şi onorabile a unui adversar, te vor face să te simţi bine. Aceasta este bucuria supremă, deoarece indică o inimă generoasă şi o dimensiune spirituală. Lasă ca simplul fapt de a te simţi bine datorită reuşitelor celor dragi să constituie un bun exerciţiu pentru extinderea acestei generozităţi spirituale faţă de ceilalţi. Atunci vei cunoaşte adevărata fericire a bucuriei altruiste.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 IANUARIE
CE FEL DE ZEIŢĂ EŞTI?

Eşti o zeiţă-mamă, care hrăneşte, o zeiţă ademenitoare, a cărei frumuseţe înrobeşte, sau una ce întruchipează senzualitatea? Femeile joacă multe roluri în călătoria lor prin viaţă. Simte-te liberă să joci rolul zeiţei potrivite vârstei tale. Dar ascultă-ţi şi înţelepciunea lăuntrică, atunci când îţi spune că a sosit clipa să treci de la un zeu sau o zeiţă la următoarea treaptă. Atunci când îţi asculţi intuiţia, vei simţi bucuria împlinirii transcendentale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 IANUARIE
RADIAZĂ DE PUTERE TĂCUTĂ...

Pătrunde forţele nevăzute din tine. Întoarce-te înăuntru-ţi pentru a afla înţelepciunea, tăria şi puterea tăcerii. Forţa ta lăuntrică acolo se află. Gândeşte-te la ea ca la o lumină albă şi strălucitoare aflată înăuntrul tău. Simte-o cum ţi se mişcă prin căile trupului. Simte lumina urcându-ţi în inimă, în gât şi în cap, şi vei începe să emani deîndată, fără nici un efort, o putere plină de înţelesuri. Simte astăzi această putere. Simte puterea trupului, a vorbirii şi a minţii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 IANUARIE
CE EŞTI, ÎNVĂŢAT SAU RĂZBOINIC?

Ce ţi-ar plăcea să fii? Pana învăţatului este puternică, dar să fie, oare, mai mult sau mai puţin puternică decât înfricoşătoarea spadă a războinicului? Cu cât este mai civilizată societatea în care trăieşti, cu atât devine mai puternic cuvântul scris şi vorbit, în vreme ce, cu cât îţi este mai puţin civilizată societatea, cu atât devin mai puternice spada sau glonţul. Ideal este să fii războinicul a cărui înţelepciune se înalţă prin studiu; mintea să îţi fie arma principală, şi nu pur şi simplu puterea sau forţa fizică.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

FEBRUARIE

EŞTI DOMINAT DE O CHAKRĂ INFERIOARĂ?

Satisfacţia apare prin domolirea nevoilor celor şapte chakre din corpul tău. Dar n-are nimic dacă nu te grăbeşti. Adu-ţi aminte să îţi satisfaci chakrele inferioare înainte de a încerca să le energizezi pe cele superioare. Dacă nu ai stomacul plin, este greu să te gândeşti la spiritualitate. Or, dacă nu îţi satisfaci instinctele primare, vei tânji în permanenţă după ele. Ceea ce vreau să spun este că, atâta vreme cât rămâi dominat de chakra bazală, fiind motivat de scopuri materiale, nu te poţi gândi la chakrele superioare. Aşa că stai calm. Vremea deşteptării tale spirituale nu a sosit încă, dar va veni! Nu este nici o problemă dacă te îndrepţi către chakrele superioare în ritmul tău propriu.

BCU IASI CENTRU UNIVERSITAR LIBRARY

2 FEBRUARIE
TE ÎNCUMEŢI SĂ INTRI ÎN ARMONIE CU CHAKRELE SUPERIOARE?

De la inimă către gât şi frunte şi, în sfârşit, în creştetul capului – pe măsură ce urci de-a lungul punctelor chakra, pentru a ajunge, într-un final, la chakrele superioare, deschizi centri energetici care te poartă din ce în ce mai adânc în propria-ţi spiritualitate. Cine ştie ce te aşteaptă în miezul fiinţei tale? Dacă doreşti să încerci a descătuşa aceste chakre, închide pur şi simplu ochii şi vizualizează o lumină albă şi strălucitoare în dreptul lor. Stai relaxat şi ferm în timp ce faci lucrul acesta, şezând într-o poziţie de meditaţie. Activează-ţi chakrele superioare doar atunci când eşti pregătit.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 FEBRUARIE

CREZI CĂ PISICILE NEGRE ADUC NOROC?

Crezi că, dacă vezi un câine şchiop, acesta este semn de ghinion, sau că visele despre tigri indică o a doua venire a unei noi spiritualităţi în viaţa ta? Superstiţiile, prin natura lor, nu sunt niciodată adevărate sau false. Totul este oglinda minţii tale. Dacă aceste superstiţii te fac să te simţi mai bine, atunci crezi în ele. Şi, dacă te doare să crezi, atunci nu o face. Cheia fericirii este să păstrezi controlul asupra minţii tale. Alege, aşadar, să crezi în lucrurile care îţi aduc gânduri fericite. Dacă ai o pisică neagră, trebuie doar să crezi că aceasta îţi aduce noroc, şi aşa va fi!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 FEBRUARIE

AI TRECE PE SUB O SCARĂ?

Eu nu. De ce să ispitesc ghinionul să coboare asupra mea? Ce mă costă să nu trec pe sub scară? Nimic. Şi, atunci, de ce să trec pe sub ea? Dacă o fac pentru a-mi demonstra punctul de vedere, ego-ul meu este singurul care mă motivează şi, de vreme ce acesta este o iluzie, nu vreau să trec pe acolo. Atitudinea mea faţă de superstiţii a fost dintotdeauna aceea de respect relaxat. Superstiţiile sunt reale pentru mine atunci când cred în ele. Mă încred în instinctul meu, aşa că, dacă altcineva nu crede în ceea ce cred eu, nu-i nimic. Fiecare cu ce-l doare. Este o alegere proprie dacă să crezi sau să nu crezi. Dacă o superstiţie nu te costă cine-ştie-ce, atunci care ar fi răul să crezi în ea? Şi, dacă te costă prea scump, de ce să fie rău să nu crezi?

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 FEBRUARIE

ŢI-AI AFLAT ELEMENTUL?

Chinezii cred că, în Univers, totul se compune din Apă, Lemn, Foc, Pământ sau Metal. Acest principiu al celor cinci elemente este cheia descoperirii tainelor cerului, pământului şi omului. Dacă îţi afli elementul propriu, acesta va identifica natura energiei chi din tine, şi vei afla cum să o sporeşti. Vei şti, de asemenea, dacă acel cineva special, pe care tocmai l-ai întâlnit, se potriveşte cu tine şi dacă direcţia spre care dormi noaptea îţi va purta noroc. Ar fi bine să îţi afli elementul. Acesta îţi poate face viaţa să curgă, în aparenţă, lin şi fără efort.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 FEBRUARIE
CREZI ÎN MAGIE?

Magia este pur şi simplu manifestarea unor obiecte, evenimente şi întâmplări pe care nu le înţelegem. Acum vreo două sute de ani, păsările de metal care zboară prin ceruri ar fi fost considerate magice. Acum cincizeci de ani, ar fi fost magică televiziunea prin satelit şi, cu doar douăzeci de ani în urmă, telefoanele mobile ar fi fost magice. Cu cât credem mai mult în magie, cu atât mai mult se manifestă aceasta în faţa ochilor noştri.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 FEBRUARIE

CE TE CONDUCE, EMISFERA STÂNGĂ SAU CEA DREAPTĂ?

Se spune că emisfera stângă a creierului ne face logici şi deductivi, iar cea dreaptă, sentimentali şi creativi. Adevărul este că avem cu toţii şi o emisferă dreaptă, şi una stângă, aşa încât toţi avem potenţialul de a fi teribil de logici şi, de asemenea, glorios de emotivi. Cum să poată exista una fără cealaltă? Creierele noastre sunt, astfel, manifestarea supremă a principiului cosmic yin şi yang – lucruri opuse ce conţin fiecare câte un sâmbure din celălalt.

BCU IASI / CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

8 FEBRUARIE

CARE DINTRE CELE ŞAPTE CORPURI CEREŞTI TE ATRAGE MAI TARE?

Fiecare dintre cele şapte corpuri cereşti – Soarele, Luna, Venus, Jupiter, Saturn, Marte şi Mercur – înseamnă multe lucruri diferite în diversele culturi. Coincidenţa constă în faptul că ele apar în aproape toate tradiţiile şi filiaţiile ştiinţelor metafizice. Astfel, dacă pari să ai o afinitate naturală faţă de unul dintre corpurile cereşti, aceasta reflectă un lucru important dinăuntrul tău, care merită să fie cercetat. Aceşti şapte aştri îţi reflectă cele şapte chakre, simbolizează diverse culori şi numere, precum şi diferite note ale gamei muzicale. Ei ne spun multe despre noi înşine. Faptul de a-ţi cunoaşte planeta dominantă îţi poate spune multe despre tine. Gândeşte-te o clipă la lucrul acesta.

BCU IASI GETTY RESEARCH LIBRARY

9 FEBRUARIE
ÎŢI CUNOŞTI TIPUL DE FAŢĂ?

Ştiai că bărbaţii cu feţe pătrate tind, în general, să se descurce mai bine în viaţă, ajungând mai uşor în poziţii înalte? Bărbaţii aceştia au mai mult succes decât aceia ale căror feţe prezintă alte forme. Şi mai ştiai că femeile cu feţe ovale sunt ideale, indicând genul de viaţă care aduce confort şi lux aproape fără efort? Priveşte în oglindă şi descoperă-ţi tipul de faţă. Dacă faţa ta nu este tocmai ideală, există şi opţiunea de a recurge la machiaj!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 FEBRUARIE
ÎN PALMA TA STÂNGĂ, SE VEDE UN TRIDENT?

Tridentul seamănă cu o furculiţă şi, dacă apare pe oricare dintre pernuţele palmei tale, se spune că aduce mare noroc. Tridentul care se desprinde din linia verticală a destinului aduce un succes enorm în carieră, în vreme ce tridentul aflat în capătul superior al liniei verticale a soarelui indică noroc la bani. Verifică, aşadar, dacă ai acest trident. Dacă nu vezi tridentul în palmă, atunci caută un semn asemeni unui peşte. Şi acesta este un semn al bogăţiei!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 FEBRUARIE

TE-AI UITAT PE TĂLPILE TALE?

Caută pe tălpi semne din naştere, care dezvăluie ceva special în legătură cu tine. Ştiai că, dacă ai un mic punct negru sau o aluniţă pe talpă, lucrul acesta înseamnă că, într-un anumit moment din viaţă, vei fi recunoscut ca un om deosebit? De asemenea, punctele negre şi cele roşii, aflate oriunde în dreptul tălpilor, indică foarte mult noroc de călătorii. Cu cât sunt mai ascunse, cu atât este mai mare norocul. M-am interesat de semnele de pe corpul fizic din clipa în care am aflat despre însemnele lui Buddha, cel Iluminat, aşadar, data viitoare când vezi o pată pe trupul tău, aceasta poate însemna ceva important. Te poate duce într-o călătorie printr-un labirint ce te va călăuzi spre oala cu aur de la piciorul curcubeului. În această călătorie a descoperirii, nu trebuie decât să fii îndrăzneţ.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 FEBRUARIE
CÂTE BRĂŢĂRI NATURALE PORŢI?

Întoarce mâna, astfel încât să îţi poţi privi palmele. Acum uită-te să vezi câte linii ai la baza palmei. Aceste linii trebuie să fie clar conturate şi neîntrerupte. Două linii la ambele mâini indică un noroc moderat. Trei linii la mâna pe care o foloseşti îţi aduc noroc în carieră. Trei linii la ambele mâini îţi aduc noroc de bogăţie. Acum uită-te şi vezi dacă ai potenţialul de a deveni bogat. Persoanele bogate din punct de vedere spiritual tind să aibă câte trei astfel de brăţări naturale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 FEBRUARIE

LUNGIMEA DEGETELOR INDICĂ PUTEREA MATRIARHALĂ...

Atât la bărbaţi, cât şi la femei, dacă degetul mijlociu este mai lung decât arătătorul şi inelarul, aceasta înseamnă că vor deţine autoritatea în casă. Atunci când inelarul este mai lung decât arătătorul, femeia va avea mai mare succes decât soţul ei. Femeile care au arătătorul mai lung şi degetul mare rigid tind să fie foarte dogmatice!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 FEBRUARIE

PIAPTĂNĂ-TE ŞI MEDITEAZĂ...

Investeşte în cea mai bună perie de păr pe care o poţi găsi. Lasă-ţi gândurile să se piardă pe căi neştiute în vreme ce te piepteni. Gândeşte-te la energia ce curge blând prin tine, învingând piedicile, blocajele şi obstacolele. Nu trebuie decât să îţi treci peria prin păr de o sută de ori în fiecare seară, pentru a face analiza situaţiei tale din orice moment anume.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 FEBRUARIE
ÎNCHIPUIE-ŢI CĂ EŞTI CEL MAI BUN...

Când vine vorba să atragi norocul în carieră, trebuie să crezi că eşti cel mai bun în domeniul tău. Dacă eşti nevoit, prefă-te. Când îţi vei dezvolta această atitudine, conştienţa ta lăuntrică va dezvălui capacităţi neştiute dinăuntrul tău. Ţine minte că eşti un sol fertil pentru multe talente nedescoperite! Fă lucrul acesta cu umilinţa ce aşteaptă să fie surprinsă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 FEBRUARIE
SĂ TE SIMŢI BINE...

Secretul sănătăţii, prosperităţii şi fericirii este să încerci pur şi simplu să te simţi bine în fiecare zi a vieţii tale. Bunăstarea vine din seninătatea controlului asupra situaţiei. Ea li se oferă celor care simt că viaţa le este temeinică, are un scop şi este sigură şi plină de însemnătate. Bunăstarea vine din senzaţia de încredere. Ea este convingerea lăuntrică a faptului că deţii răspunsurile necesare pentru a înţelege, înfrunta şi învinge orice zi grea pe care o întâlneşti. Află-ţi marea putere lăuntrică, căci ea ştie unde să găsească răspunsuri sau mângâiere şi alinare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 FEBRUARIE

VIAŢA – ODISEE DE NOI DESCOPERIRI...

Astăzi, încearcă să priveşti un obicei mai vechi dintr-o nouă perspectivă. Sau priveşte altfel o persoană întâlnită în fiecare zi. Fă lucrul acesta conştient. Lasă ca un lucru de rutină să îţi dezvăluie o nouă viziune, care să te bucure. Fă în aşa fel încât să priveşti dintr-o nouă perspectivă o sarcină zilnică, neplăcută, precum planificarea celui mai bun traseu până la serviciu. Sau adoptă o atitudine complet nouă faţă de un coleg de birou pe care, înainte, abia îl băgai în seamă. A te simţi bine înseamnă a şti că îţi poţi remodela reacţiile în funcţie de fiecare nouă împrejurare şi nouă viziune. Atunci, viaţa devine o odisee continuă de noi descoperiri, uneori de-a dreptul entuziasmante. Persoana pe care înainte o credeai neinteresantă şi o scăpai din vedere s-ar putea chiar să se dovedească a fi sufletul tău pereche. Simplul fapt de a fi pregătit să priveşti pe oricine sau orice dintr-o nouă perspectivă generează, de obicei, surprize plăcute.

18 FEBRUARIE
MENŢINEREA ECHILIBRULUI...

Scenariile ostile apar, deseori, ca surprize. Nu lăsa ca intrigile, clevetelile, problemele sau trădările, ce apar cu forţa, dintr-odată, în existenţa ta, să te deruteze mai mult de o clipă. Obstacolele din calea bunăstării provoacă, de obicei, un dezechilibru de moment, ce poate duce la reacţii de panică tulburătoare. Aceasta poate duce la un flux neaşteptat de emoţie negativă şi de energie distrugătoare, care se manifestă prin mânie şi irascibilitate. Dacă se întâmplă astfel, concentrează-te imediat să îţi menţii echilibrul. Echilibrul interior calmează imediat reacţiile puternice. Respiră conştient foarte adânc, încetinind răsuflarea mai ales atunci când expiri. O altă tehnică este să faci pe dos faţă de reacţiile pe care le ai când îţi ieşi din fire. Aşadar, dacă de obicei te aşezi, ridică-te în picioare. Dacă stai în picioare, ia loc. Forţează-te să zâmbeşti, dacă ai privirea mânioasă, şi relaxează-ţi sprâncenele încruntate.

19 FEBRUARIE

NU EXISTĂ REGULI BĂTUTE ÎN CUIE...

Nu se poate să existe reguli fixe pentru a te simţi bine. Nu există scop în permutările situaţiilor din viaţă; variaţiile, suişurile şi coborâşurile sunt tocmai lucrurile care constituie esenţa vieţii omului. Fiecare nouă zi este o aventură în nemărginire. Gândind astfel, este uşor să profiţi mereu de fiecare experienţă nouă câştigată în cursul vieţii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 FEBRUARIE
FIECARE ZI ADUCE NOI REALIZĂRI...

Fiecare nouă zi aduce senzaţii şi sentimente proaspete. Simplul fapt de a fi pregătit să dai noilor experienţe şi realizări o strălucire pozitivă este tot ce-ţi trebuie pentru a trece fericit de la o zi la alta şi de la un an la altul. Cugetările şi meditaţiile din cartea aceasta a zilelor sunt şi prescriptive, şi reflexive. Unele sunt adevăruri cunoscute, pur şi simplu pentru aducerea-aminte, în vreme ce altele reprezintă un nou mod de a privi lucrurile, ce poate cere o schimbare de atitudine din partea ta. Lasă-te purtat de val.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 FEBRUARIE
CICLURILE NATURII AU UN SCOP ÎNSEMNAT...

Se pare că ni se aduce mereu aminte cât de repede trece timpul. Am intrat deja într-un nou an, într-un nou mileniu. În curând, se pare, zăpada se va topi din nou şi vom aştepta nerăbdători primăvara. Ştiu că, în pădure, animalele, care acum hibernează, vor ieşi din vizuinile subterane pentru a întâmpina noul anotimp. Au dormit pe timpul gerului tăios al iernii şi vor apărea, în curând, cu un an mai bătrâne. Până şi copacii par să aştepte raza de soare ce le va aduce căldură şi le va da puterea să înmugurească. Cred că ciclurile din natură au un scop însemnat.

UTASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 FEBRUARIE
VALOAREA VIEŢII OMULUI...

Ciclul anotimpurilor îmi aminteşte de schimbarea constantă şi continuă din jurul nostru. Aceste cicluri ne arată cât de vulnerabili suntem faţă de trecerea timpului. Ele ne fac să înţelegem marea măsură în care timpul este, cu adevărat, preţios. Singura certitudine a vieţilor noastre este că, până la urmă, trebuie să murim. Şi singurul lucru nesigur din lume este clipa morţii. Poţi fi în viaţă astăzi, şi totuşi, într-o clipă, viaţa ţi se poate stinge, aşadar nu trebuie să-ţi iroseşti timpul pe pământ. Viaţa ta este cu adevărat mult prea preţioasă pentru a o irosi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 FEBRUARIE

MAI BINE TE PLECI CU GRAŢIE, DECÂT SĂ RĂMÂI NECLINTIT...

Ieri am văzut un copac înalt, ce părea maiestuos, dar fusese scos din rădăcini şi umilit de asprimea neaşteptată a unei furtuni. A fost o privelişte tristă. M-a făcut să mă gândesc la felul cum tocmai puterea şi mândria l-au făcut neclintit şi, astfel, vulnerabil faţă de vântul şi ploaia aprige. Peste tot în jurul bazei copacului, micile fire de iarbă, capabile de a se îndoi sub vânturile schimbătoare, au supravieţuit vremii furtunoase. Ce trist că iarba umilă şi joasă pare cu mult mai bine înzestrată pentru a supravieţui vânturilor şi furtunilor năvalnice! Mai bine, se pare, decât copacul mai puternic şi viguros. Poate că ar trebui şi noi, la fel ca iarba, să ne plecăm cu graţie, şi nu să stăm neclintiţi în faţa împrejurărilor dificile şi potrivnice.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 FEBRUARIE
CU GÂNDUL LA ZILELE ÎNSORITE...

Poţi deveni fericit dacă te gândeşti pur şi simplu la zilele însorite. După iarnă, soarele pare deosebit de călduros. Chiar şi în ţările ce au lumină puternică pe tot timpul anului, oamenii nu se satură niciodată de această desfătare. În zilele când te simţi foarte deprimat, fără absolut nici un motiv, probabil că îţi lipseşte energia vitală yang a soarelui. Dacă aşa este, data viitoare când străluceşte soarele, ia în mână un cristal şi du-l în grădină, ţintindu-l drept în sus, către soare. Cristalul nu are nevoie decât de o clipă pentru a absorbi căldura ce captează energia soarelui. Înfăşoară apoi cristalul în mătase.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 FEBRUARIE
CREEAZĂ-ŢI O ÎNFĂŢIŞARE PLĂCUTĂ...

Esenţa stării de bine este să arăţi bine. O cale excelentă de a te face să te simţi minunat este aceea de a te aranja. Frumuseţea este la fel de incitantă ca şi un trup frumos mirositor, aşa că dă-i drumul! Încearcă să te cufunzi într-o baie de apă parfumată cu şapte soiuri diferite de flori. Acestea simbolizează însuşirile minunate ale celor şapte corpuri cereşti – Soarele, Luna, Jupiter, Venus, Marte, Saturn şi Mercur. Apoi masează-ţi pielea cu uleiuri aromate şi pune-ţi hainele cele mai frumoase sau cele mai scumpe pe care le ai. Ritualul de a arăta şi de a mirosi bine va dura cel puţin o oră şi, între timp, tot ceea ce te preocupa se va fi risipit în strălucirea trupului tău proaspăt-răsfăţat. După ce te aranjezi, te vei simţi minunat. Acesta este un ritual al fericirii ce niciodată nu dă greş.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 FEBRUARIE
FERICIREA ÎŢI ESTE SCRISĂ ÎN STELE!

Iată un mic secret. Fericirea îţi este scrisă în stele – în astrograma ta. Atâta timp cât eşti convins de faptul acesta, el este adevărat. Eu cred întotdeauna în toate lucrurile bune pe care mi le spun astrologii. Secretul este să uiţi tot ceea ce este negativ, rău sau nenorocos. Aşa cum văd eu lucrurile, pentru mine nu există viitor ghinionist. De-a lungul anilor, am reuşit, de asemenea, să îmi dezvolt memoria selectivă, care îmi dă convingerea că m-am născut norocoasă, specială şi sortită să fiu fericită. La fel se întâmplă cu evenimentele din viaţa mea. Mi-am pus în gând să înregistrez numai întâmplările care mă fac fericită. Rup şi arunc imediat fotografiile care mă fac să mă simt neatrăgătoare, niciodată nu le păstrez în albume, pentru a nu-mi readuce în minte clipele nefericite. În felul acesta, nu le retrăiesc niciodată. Aşadar, lucrul cel mai înţelept este să îţi „pictezi" conştient stele fericite în astrogramă. Cu timpul, acestea vor fi singurele stele de acolo!

BCU ASI CLUJ UNIVERSITY LIBRARY

27 FEBRUARIE

O IMAGINE FACE CÂT O MIE DE CUVINTE...

Imaginile transmit stări de spirit şi nuanţe puternice. Ele îţi oferă fundalul pe care mintea digeră mesajele transmise de cuvintele din capul tău. Atunci când doreşti să pătrunzi adânc în tine, pentru a dezvălui puterea ce zace înăuntrul tău, gândeşte-te la imagini. Te poţi aduce pe tine însuţi într-un cadru al minţii care va risipi toate sentimentele negative, pur şi simplu pentru că ai clară în minte o imagine a ta, zâmbind. Fă efortul de a-ţi aduce aminte de o clipă fericită care te-a făcut să zâmbeşti larg, larg de tot. Starea de spirit ţi se va îmbunătăţi în clipa în care te vizualizezi pe tine fericit. Imaginează-ţi momente mai fericite, şi toate gândurile triste şi sentimentele negative se vor risipi şi se vor îndepărta imediat. Aceasta este extraordinara putere a chipului tău zâmbitor.

BCU IAŞI CENTRALĂ UNIVERSITARĂ LIBRARY

28 FEBRUARIE
DACĂ VREI, POŢI FI GENIAL...

A fi geniu este un lucru ce stă în puterea oricărui individ. Dacă doreşti să fii geniu, începe să gândeşti prin conştient şi, în acelaşi timp, să simţi prin subconştient. Fă efortul de a combina intelectul cu intuiţia. Gândeşte cu capul, dar ascultă-ţi şi intuiţia, care te va duce spre locuri neexplorate din sinele tău. Dar am o propunere şi mai bună. Lasă la o parte ideea de a fi geniu. Caută, în schimb, să trezeşti toate calităţile uluitoare ce zac în tine. Avem în noi o capacitate şi o putere incredibile, necunoscute încă de noi. Să mă explic. Puterea se află în tine şi porneşte de la minte. Atâta timp cât mintea îţi poate vizualiza capacitatea de a face ceva, puterea ta lăuntrică va realiza acest lucru. Singura cerinţă este credinţa puternică şi neşovăitoare în tine. Acesta este lucrul ce pune în mişcare toate energiile creatoare din Univers, pentru a-ţi transforma viziunile în realitate.

BCU IAŞI - CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 FEBRUARIE

MĂNÂNCĂ BINE ŞI FII PUTERNIC...

Aceasta este o regulă de viaţă fundamentală, şi, totuşi, atât de mulţi oameni îşi fac rău sistematic trupului, minţii şi sufletului, hrănindu-se neadecvat. Pare că toată lumea ţine o cură de slăbire sau alta. Dacă doreşti să fii fericit, să te simţi bine, puternic şi energizat, ai grijă să mănânci bine. Ştiai că junghiurile de foame, ce apar dacă sari peste mese, te pot face irascibil şi deprimat? Aşadar, mănâncă bine astăzi. Fă rost de o carte bună despre nutriţie şi înţelege-ţi corpul. Atunci când trupul se simte bine, se simte bine şi sufletul. Atunci când ai trupul bolnav, sufletul suferă.

MARTIE

CAUZA MERITORIE FACE VICTORIA FOARTE DULCE...

De la începutul timpurilor, sau cel puţin de când îmi pot aduce aminte, binele a învins întotdeauna răul. În Univers pare să fie o sursă inepuizabilă de energie, care o eliberează din belşug, pentru a aduce victoria supremă cauzei morale înalte. Aceasta se întâmplă deoarece bunătatea este adânc săpată în inimile oamenilor. Aceasta pare a fi însăşi esenţa umanităţii. Aşadar, atunci când susţii o cauză dreaptă, când te supui unui risc şi îţi este frică, gândeşte-te numai cât de minunat este ceea ce faci pentru spiritul uman. Cauza meritorie îţi face cu adevărat viaţa şi toate victoriile foarte dulci.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 MARTIE
CÂND CÂŞTIGI, FII MĂRINIMOS...

Ai toate motivele să fii generos când ieşi învingător şi nici un motiv să joci rolul câştigătorului atotcuceritor, care nu face decât să ardă şi să distrugă. Oamenii care îi lasă pe cei învinşi fără nimic, pur şi simplu nu se pot bucura de victorie. Aceştia sunt oamenii care, într-o zi, vor simţi amărăciunea înfrângerii totale. Chiar şi atunci când ţi-ai învins cel mai groaznic duşman, nu te priva de pura bucurie de a te simţi mărinimos. Nimic nu este mai dulce decât victoria care te lasă să zăboveşti în gloria ce vine de la sine, o dată cu manifestarea unei inimi cu adevărat măreţe. Victoria va fi dulce, căci vei avea ocazia de a fi cu adevărat mărinimos.

BCU IASI (CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY)

3 MARTIE
ANOTIMPURILE ÎŞI IES UNEORI DIN TIPARE...

Te-ai gândit vreodată ce-ar fi viaţa dacă iarna s-ar continua la nesfârşit? Gândeşte-te numai cum ar fi dacă într-adevăr n-ar exista sfârşit pentru frigul tăios din ianuarie. Oare câte fiinţe ar îngheţa şi ar muri de foame? Oare câte planuri s-ar spulbera în timp ce tu aştepţi în zadar sosirea verii? Şi dacă apoi te-ar saluta dintr-odată căldura soarelui de vară, în loc de minunatul anotimp de trecere dintre iarnă şi vară? Iar atunci când se prelungeşte vara, pământul se pârjoleşte, iar trupurile noastre sunt arse de soare. Uneori, anotimpurile chiar par să îşi iasă din tipare. În lucrul acesta vedem adevărata esenţă a înţelepciunii naturale a cosmosului. Asemeni anotimpurilor, trebuie şi noi să ne facem ordine în viaţă.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 MARTIE

DESCĂTUŞAREA NEAŞTEPTATĂ DE ENERGIE ADUCE O CLIPĂ DE FERICIRE...

Ştiai că, imediat după o clipă de activitate intensă, vine de obicei liniştea? Aceasta lasă trupul şi mintea să îşi revină. Gândeşte-te la fulger. În bezna cerului de noapte, dunga de lumină neaşteptată a fulgerului luminează bolta unui oraş întreg. Este ca o descătuşare de tensiune distructivă. Momentul acesta este şi dureros de frumos şi de minunat. Ce vine după aceea este ploaia purificatoare, care pregăteşte pământul pentru pacea şi liniştea ce urmează. La fel este şi cu sufletul omului. Atunci când trăieşti o descătuşare neaşteptată de energie, ceea ce urmează trebuie savurat.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 MARTIE

DESEORI ESTE MAI UŞOR SĂ TE LAŞI PURTAT DE VAL...

Câteodată, atunci când nu reuşeşti să-ţi realizezi o ambiţie, se poate ca sinele tău superior să încerce să îţi spună ceva. Se poate ca înţelepciunea ta lăuntrică să îţi trimită un mesaj cum că ai putea obţine ceva mai bun, care te poate împlini şi la care nu te-ai gândit.

Fluviul vieţii are deseori un curs şerpuit. Uneori, când îl străbaţi, acesta pare să curgă în direcţia greşită sau pot apărea afluenţi, căi înfundate şi alte meandre înşelătoare pe parcurs. Râurile mai ascund şi demoni, care îşi pot iţi capetele urâte la fiecare cotitură. Relaxează-te şi bucură-te de călătorie. Lasă-te purtat de val. Călătoria îţi va fi mai uşoară şi mai armonioasă decât dacă ai încerca să lupţi împotriva curentului.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 MARTIE
CUTREMURELE NU DUREAZĂ DECÂT O CLIPĂ...

Singurul lucru pozitiv la calamităţile naturale este că rareori durează mult. De obicei, durează doar câteva clipe. Clipele acestea pot provoca o pierdere colosală de vieţi şi constituie o tragedie teribilă. Totuşi, ele nu continuă la nesfârşit. Vulcanul erupe, şi apoi se opreşte. Cutremurul zgâlţâie pământul, şi apoi se opreşte. Uraganul măturã pământul, şi apoi se risipeşte. În schimb, dezastrele provocate de om, precum războaiele, se continuă pur şi simplu la nesfârşit. Dar poţi aduce şi tu micul tău aport omenirii. Nu începe războaie sau conflicte cu ceilalţi. Acestea nu se sfârşesc niciodată. Dacă eşti chiar acum certat cu cineva, pune capăt disputei imediat.

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 MARTIE

CEEA CE PARE O COINCIDENŢĂ ESTE, DE FAPT, O PREDICŢIE...

Toate coincidenţele vieţii nu sunt, de fapt, coincidenţe. Atunci când trăieşti într-o stare de conştienţă, nu este dificil să găseşti legături între fiecare eveniment întâmplat şi fiecare persoană ce apare în lumea ta la un moment dat. Privite astfel, toate „coincidenţele" vieţii prevestesc ceva. Gândeşte-te la toate lucrurile pe care le-ai făcut, la toate gândurile care ţi-au trecut prin minte şi la toţi oamenii care au intrat în viaţa ta zilele trecute. Apoi meditează asupra legăturilor dintre ele. Ai putea începe să observi unele lucruri care îţi scăpaseră înainte din vedere.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 MARTIE

PRIVEŞTE FIECARE OBSTACOL CA PE O TRECERE A KARMEI NEGATIVE...

Dacă priveşti fiecare obstacol, dificultate sau eşec pe care le trăieşti ca pe o trecere a karmei negative, îţi va fi mai uşor să nu te laşi învins de uşile care ţi se trântesc în faţă. Priveşte fiecare greutate din viaţă ca pe o purificare şi bucură-te să afli că, prin aceste manifestări ale respingerii, poţi deveni un om mai puternic, mai curajos şi mai înţelept. În felul acesta, îţi va fi mai uşor să mergi înainte. Având uşile atât de bine închise la spate, singura cale ce-ţi rămâne deschisă este să mergi hotărât înainte!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 MARTIE

ACCEPTĂ ORICE SCHIMBARE, ŞI ACEASTA VA FI MAI UŞOR DE SUPORTAT!

Schimbarea se poate strecura pe la spatele tău, ca un străin furişându-se în noapte, sau poate coborî dintr-odată, printr-o ninsoare în miez de noapte, transformându-ţi priveliştea de la fereastra dormitorului dimineaţa, când te trezeşti. Schimbarea se poate produce lent sau îţi poate cădea la picioare, cu o bufnitură puternică! Ea poate fi dureroasă, dar nu trebuie neapărat să fie aşa. Aşteaptă schimbarea cu plăcere şi acceptă orice îţi aduce, indiferent sub ce formă. Schimbarea este inevitabilă, iar acceptarea ei o face mai uşor de suportat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 MARTIE
SCLAVIA ŢINE DE MENTALITATE...

Mulţi oameni îşi trăiesc viaţa ca şi cum ar fi captivi într-o colivie de aur, nebăgând de seamă că uşa este descuiată şi deschisă şi că pot zbura spre înălţimi mai presus de imaginaţia lor. Ei ridică, în schimb, ziduri în jurul lor, temători de necunoscut, înfricoşaţi de eşec, torturaţi de frică, tulburaţi de lipsurile lor închipuite. Sclavia este o chestiune de mentalitate. Eliberează-ţi mintea, şi sufletul îţi va fi liber, or atunci nimic nu te va mai putea opri!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 MARTIE

AMINTEŞTE-ŢI O CLIPĂ CURAJOASĂ DIN VIAŢA TA...

Gândeşte-te la ultima decizie curajoasă pe care ai luat-o şi, făcând lucrul acesta, recheamă în minte amintirea acelei clipe. Curajul este o atitudine ce te face să te simţi bine, ce are menirea de a te sprijini în clipele din viaţă când te simţi slab, nelalocul tău şi învins.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 MARTIE

VIRTUTEA BELŞUGULUI...

Nu este nimic virtuos în a te simţi sărac sau nenorocit. Virtutea se găseşte în gândurile de belşug. Dacă viaţa ta debordează de dragoste, fericire şi prosperitate, atunci te poţi bucura de norocul tău. Te poţi bucura de faptul că deţii resursele pentru a face vieţile multor oameni mai bune şi mai fericite. Belşugul nu înseamnă să fii numai bogat, ci bogat şi generos, plin de compasiune şi cu dorinţa sinceră de a împărţi, ştiind cum să îţi foloseşti averea pentru a-i ajuta pe ceilalţi. Atunci şi numai atunci, belşugul devine o virtute.

UAIC IAŞI | CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 MARTIE

NU LĂSA SĂ ÎŢI PĂTRUNDĂ ÎN VIAŢĂ NERĂBDAREA...

Savurează fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Nu te grăbi să îţi faci un program şi să îţi stabileşti întâlniri. Ia-o mai încet! Nu te grăbi! Fă în fiecare zi ceva care conferă însemnătate vieţii tale. Astăzi, fă pe cineva fericit. Alină suferinţa altuia astăzi. Împărtăşeşte o fărâmă din tine astăzi. Alocă puţin din timpul tău nu doar unui prieten, ci şi unui străin. Dacă doreşti să îţi reduci graba şi să te simţi bine astăzi, încearcă să faci măcar unul dintre aceste lucruri.

BCU IASI / CENTRA UNIVERSIT LIBRARY

14 MARTIE
NU EXISTĂ PRIETENI SAU DUŞMANI...

Există o poveste budistă ce vorbeşte despre reîncarnări amestecate, în care cei mai buni prieteni se încarnează, într-o nouă viaţă, ca duşmani de moarte, iar foştii duşmani renasc ca fii sau fiice. Aici sunt nişte învăţăminte de tras, şi anume că în viaţă nu trebuie să ai prieteni sau duşmani. Toate lucrurile pornesc de la minte. Mintea este cea care etichetează prietenii şi duşmanii. Este mult mai bine să etichetezi pe toată lumea ca fiinţe umane – nici prieteni, nici duşmani. Dacă gândeşti astfel, poţi crea un antidot-instant împotriva ataşamentului şi mâniei, cele două otrăvuri ce provoacă atâta suferinţă şi durere.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 MARTIE
INTRĂ ÎN ARMONIE CU CEILALŢI, ŞI VEI VEDEA MIRACOLE...

Atunci când ieşi conştient din tine şi intri, în schimb, în armonie cu ceilalţi, ochii şi urechile tale încep să se obişnuiască să vadă toate miracolele ce se găsesc din plin în jurul tău. Din zori şi până-n seară, minunează-te de florile îmbobocite, de naşterea unui copil, de stropii de ploaie ce aduc apa din ceruri, de holdele ce cresc pe câmpuri, de cât de mult eşti iubit şi pentru cât de multe lucruri trebuie să fii recunoscător.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 MARTIE
CONŞTIENTIZEAZĂ ORDINEA COSMICĂ...

Nu există coincidenţe. Nimic nu se întâmplă fără un scop. Există o ordine a cosmosului, un motiv pentru fiecare întâmplare, un scop în viaţa fiecărui om şi un rol de jucat în desfăşurarea universului vieţii. Toate se întâmplă cu un motiv. Dar motivul nu este întotdeauna cel la care te aştepţi! Când se întâmplă aceasta, răspunsul tău să fie blând şi răbdător. Cu timpul, vei înţelege care este ordinea. Până atunci, însuşeşte-ţi acceptarea ce îţi permite să te laşi dus de val şi să te pregăteşti pentru clipa în care motivele capătă o însemnătate glorioasă!

17 MARTIE

CÂND TOATE ÎŢI MERG DIN PLIN, ÎNVESELEŞTE-TE!

Lucrul acesta se întâmplă atunci când te afli în perfectă armonie cu universul, când totul merge bine şi calea aurită ce ţi se deschide în faţă promite să fie fină ca mătasea. Acestea sunt clipele de triumf, de succes şi de victorie. În clipele acestea, zâmbeşte, trăieşte clipa şi simte-te bine şi mândru de tine. Nu lăsa pe nimeni să îţi strice aceste momente. Ele sunt prea valoroase, căci apar în viaţa omului pentru a-i hrăni spiritul şi a-i aduce aminte de noblețea aflată în el.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 MARTIE
ÎMBRĂŢIŞEAZĂ MISTERUL...

Există multe mistere nerezolvate în lume, precum misterul instinctului, al fenomenelor parapsihologice sau al traiectelor energetice. Inexplicabilul trebuie să te inspire să meditezi la limitările lumii tale convenţionale. Nu-ţi fie teamă de ceea ce nu poţi înţelege. Acceptă necunoscutul cu mintea deschisă. Dezvăluirea înceată a misterelor este cea care ne-a adus în pragul lumii noastre de azi. Nu renunţa să faci parte din nici o lume.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 MARTIE
LASĂ-ŢI IMAGINAŢIA SĂ ZBOARE...

Astăzi, trebuie să construieşti punţi către idei noi. Gândeşte-te la Einstein, odihnindu-se într-o zi de vară, cu ochii pe jumătate închişi, privind razele soarelui printr-un fir de iarbă şi lăsându-şi mintea să călătorească laolaltă cu raza de lumină. Lasă-ţi imaginaţia să te ducă în locuri neexplorate. Creativitatea dezvăluie noi lumi minunate şi îţi hrăneşte simţurile. Nu te lipsi de ea!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 MARTIE

VITEJIA SE IROSEŞTE, DACĂ ESTE MÂNATĂ DE RĂZBUNARE...

Dintr-odată, gândurile negative se amestecă în sănătatea psihică a lumii noastre pozitive. Nutrind curajul, puterea şi hotărârea, simţim dintr-odată impulsul, nevoia de a ne răzbuna pe cineva, pe ceva, pe o instituţie oarecare. Dacă nutreşti astfel de gânduri, adu-ţi aminte că trebuie să existe un scop nobil pentru curaj şi hotărâre. Aceste calităţi de seamă se irosesc dacă forţa motrice, ce ne împinge la fapte, este motivată de gânduri răzbunătoare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 MARTIE
CREŞTI PRECUM LUNA...

Luna în creştere capătă tot mai multă strălucire cu fiecare noapte ce trece. Oră de oră, lumina se face mai strălucitoare, mai plină, mai radioasă. Gândeşte-te la lumina strălucitoare a lunii dinăuntrul tău. Simte lumina albă şi strălucitoare cum devine din ce în ce mai puternică şi mai profundă. Apoi, simte cum iradiază în afară, în valuri luminoase şi lucitoare ce conferă fiecărei fiinţe atinse de strălucire fericire, adăpost şi căldură. Dacă faci vizualizarea aceasta timp de cincisprezece zile, în fiecare zi, pe măsură ce luna nouă se transformă treptat în lună plină, se va deştepta în tine ceva cu adevărat minunat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 MARTIE

DACĂ SIMŢI NEVOIA DE TĂCERE, NU TREBUIE SĂ DAI EXPLICAŢII...

Oricât ar fi de scurtă, tăcerea te face să pătrunzi înăuntrul tău şi să elimini distragerile. Ea poate fi un antidot grozav pentru tot felul de suferinţe şi dureri. Dacă treci printr-un moment în viaţă când simţi nevoia de tăcere, retrage-te în tine cu graţie. Nu este nevoie să îţi explici tăcerea nimănui.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 MARTIE

CHIAR ŞI O ZI PROASTĂ ARE MOMENTUL SĂU DECISIV...

Fii atent la acea clipă şi transformă valul de sentimente negative înainte ca ele să te copleşească. Ţine minte că fiecare zi proastă are un anumit moment în care te afli pe punctul de a cădea înfrânt sau de a sta în picioare, neînvins. Aceasta este clipa în care trebuie să fii puternic.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 MARTIE

SIMTE NEMIŞCAREA TĂCUTĂ DINĂUNTRUL TĂU...

Deseori vei găsi în tine liniştea, mai ales atunci când mediul exterior este plin de tunete şi fulgere. Furtunile sunt clipe extraordinare pentru a medita la tăcerea lăuntrică atotpătrunzătoare. Atunci când plouă cu găleata, este uşor să înlături orice tensiune şi să laşi ploaia să îţi purifice gândurile.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 MARTIE
ÎNGÂNĂ UN CÂNTEC MELODIOS...

Muzica va schimba vibraţiile ce te înconjoară. Cântecele vesele te înveselesc cum nimic altceva nu o poate face! Controlează-ţi stările prin muzică. Să fie o muzică veselă. De fapt, este o idee excelentă să îţi impui să nu asculţi niciodată muzică melancolică. Şi, dacă îţi plac cântecele de dragoste, alege-le pe cele cu final fericit. Cântecele triste se aseamănă cu intonarea unei mantre negative.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 MARTIE
ÎNCREDEREA ÎN SINE SE OBŢINE PRIN EXERCIŢIU...

Dacă îţi trăieşti viaţa având încredere în tine, aceasta nu va pregeta să devină tare ca o stâncă, de neclintit, indestructibilă. Încrederea se obţine prin exerciţiu. Atunci când crezi din toată inima în ceva, acea credinţă îţi va domina stările conştiente şi inconştiente ca nimic altceva. Deci merită să ai grijă ca acea credinţă pe care o nutreşti să fie în tine, iar motivaţia ce sprijină credinţa să îşi aibă rădăcinile într-o viaţă onorabilă şi plină de însemnătate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 MARTIE

MEDITAŢIA FACE SINELE LĂUNTRIC SUPERIOR SĂ SE ARATE...

Meditaţia este un exerciţiu al claritǎţii mentale. Poţi medita în vreme ce mănânci, dormi sau te plimbi. De fiecare dată când gândeşti serios, efectuezi o meditaţie contemplativă şi analitică. Cu cât meditezi mai mult, cu atât mai uşor îi va fi să iasă la iveală sinelui tău superior, isteţ şi înţelept. Când te întrebi, câteodată, de unde vine o intuiţie strălucită şi neaşteptată, poţi fi sigur că aceasta vine de la sinele tău superior.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 MARTIE

SINELE TĂU SUPERIOR DEŢINE ADEVĂRATA PUTERE – FOLOSEŞTE-O!

Există multe denumiri pe care le poţi folosi pentru sinele superior, precum şi multe metode diferite pentru a pătrunde adânc în tine şi a accede la acesta. Şedinţele de meditaţie relaxată oferă deseori rezultate pozitive. Prin exerciţiu, vei ajunge să-ţi dai seama de valoarea lucrurilor ce zac în tine. Sinele tău superior este bogăţia ta lăuntrică, aurul tău lăuntric. Este înţelept, mai presus de cuvinte şi îţi este aliatul cel mai de încredere. Această putere se găseşte în conştienţa pe care o creează în tine şi în intuiţiile strălucite pe care ţi le oferă pentru a te călăuzi prin labirintul vieţii.

UAIC IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 MARTIE

FANTEZIILE ÎNDEPLINITE POT SĂ NU FIE LA ÎNĂLŢIMEA AŞTEPTĂRILOR...

Fiecare lucru pozitiv pe care l-ai auzit sau citit vreodată despre puterea minţii, şi mai ales despre cea a subconştientului, este adevărat. Toate fanteziile pe care le-ai avut vreodată se pot într-adevăr concretiza într-o realitate splendidă, dar fanteziile îndeplinite pot să nu mai pară la fel de atrăgătoare odată ce devin realitate. Trebuie să ai grijă ce îţi doreşti. În lumina aspră a realităţii, fanteziile pot uneori deveni coşmaruri!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 MARTIE

MEDITAŢIA TREBUIE SĂ AIBĂ UN SCOP MĂREŢ...

Preacinstitul meu lama, înţelept în căile yoghine, mi-a spus odată că meditaţia trebuie să aibă un scop măreţ. Ea trebuie să realizeze cu mult mai mult decât să te înveţe pur şi simplu să te relaxezi şi să risipeşti tensiunile traiului zilnic. Meditaţia poate deschide căi cu mult mai nobile spre fericirea veşnică. „Cum?", am întrebat eu. Mi s-a spus că este posibil prin meditaţia la cele drepte, adică la cât de valoroase ne sunt vieţile şi cum ne putem strădui să atingem fericirea veşnică, şi nu cea de moment.

31 MARTIE
LUPTA PENTRU FERICIREA VEŞNICĂ...

Drumul pe calea spirituală, sub îndrumarea unui învăţător calificat, înseamnă căutarea fericirii veşnice. Maestrul ales de tine trebuie să fie persoana ce ţine în mână lampa ce luminează cărările întunecate din noapte. Învăţătorul tău trebuie să te călăuzească, pas cu pas, către scopul ce reprezintă nu numai eliberarea din nesfârşitele cicluri de vieţi pline de suferinţă, ci şi realizarea supremă a naturii adevărate a existenţei. Maestrul tău spiritual te va duce către iluminarea neaşteptată, către starea de fericire veşnică, în care tristeţea dispare cu totul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

APRILIE

CÂND EŞTI PREGĂTIT, MAESTRUL VA APĂREA...

Este adevărat că, dacă eşti pregătit, dacă ai ajuns într-un anume punct în călătoria ta spirituală, în lumea ta se va materializa învăţătorul. Chiar nu îţi pot destăinui cum se întâmplă lucrul acesta, dar adevăratul guru va apărea în viaţa ta atunci când vei fi pregătit. Al meu a apărut. A intrat în viaţa mea brusc şi într-un mod la care chiar nu mă aşteptam. Dar prezenţa lui în viaţa mea mi-a transformat întreaga existenţă, atitudinea, gândirea şi scopul vieţii. Dintr-odată, pentru mine, împlinirea şi-a căpătat adevăratul înţeles. La fel va fi şi cu tine. Când vei fi pregătit, maestrul îţi va apărea în viaţă, asumându-şi o identitate cât mai benefică pentru tine.

2 APRILIE

TOATE SE DESFĂŞOARĂ CU O REALĂ PERFECŢIUNE...

Atunci când crezi că eşti cu adevărat o părticică din cosmos, când simţi sentimentul crescând al libertăţii totale, care vine prin acceptarea unei noi conştienţe, toate îţi vor merge perfect. Vei simţi cum creşti şi te extinzi în noi direcţii. Vei căpăta convingerea că orice se poate întâmpla oricând pentru tine. Fiecare dimensiune a ta va creşte şi va înflori.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 APRILIE

ÎŢI FĂUREŞTI PROPRIA REALITATE...

Adevărul este, bineînţeles, că îţi făureşti realitatea proprie. Tu deţii puterea ce te împinge înainte şi mai departe. Maestrul te călăuzeşte, îţi oferă uneltele pentru a-ţi descătuşa potenţialul, te învaţă, dar tu eşti conştienţa şi forţa vitală, motorul, dacă vrei! Tu eşti cel care deţine cheia propriei tale puteri.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 APRILIE
CURĂŢIREA MINŢII...

Dacă mai ai încă în minte pânze de păianjen ce îţi ascund viziunea adevăratei tale firi, trebuie să le mături din cale! Mintea îţi este asemenea unei oglinzi. Când este limpede, imaginile pe care le reflectă sunt clare şi lucide. Atunci când mintea este înceţoşată de iluzii, de negativisme, de inhibiţii şi de complexe acumulate într-o viaţă întreagă, ceea ce se reflectă este neclar, imprecis şi înşelător. Aşadar, este bine să faci mereu câte o curăţire a minţii. Mătură din cale tot praful ce îţi umbreşte vederea!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 APRILIE

TENSIUNEA EXCESIVĂ ZĂDĂRNICEŞTE REZULTATELE DORITE...

Toate lucrurile au o clipă bună şi una proastă pentru a apărea. Mintea trebuie să scape de ataşarea excesivă faţă de un rezultat dorit şi să fie împăcată cu sine. Dacă se întâmplă acest lucru, preţiosul rezultat se concretizează mai uşor, deoarece nu mai este stânjenit; nu mai există tensiunea creată de ataşarea mentală. Când vei înţelege lucrul acesta, speranţele tale cele mai scumpe vor avea un mai mare potenţial de succes.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 APRILIE
DĂ FOC TUTUROR AMĂGIRILOR...

Amăgirile sunt o altă denumire pentru atitudinile negative care ne ţin pe atâţia dintre noi prizonieri. Atât de mulţi oameni nu îşi dau niciodată seama că, atunci când se simt jigniţi, ofensele sunt doar reflecţii ale minţii lor. Amăgirile provoacă durere şi suferinţă, deoarece te fac sensibil la abuzuri, insulte sau pierderi închipuite ale prestigiului. Astăzi, aşază-te pe un scaun şi dă foc tuturor amăgirilor. Refuză pur şi simplu să te mai simţi jignit sau insultat vreodată. Aceasta este cheia către fericirea adevărată în toate relaţiile din viaţa ta.

7 APRILIE

PUNCTELE TULBURI CREEAZĂ OBSTACOLE...

Punctele tulburi din mintea ta sunt cele care ridică obstacole în calea succesului, a fericirii şi a bunăstării. Chinezii cred cu convingere că niciodată nu trebuie să lase ceva să împiedice curgerea chi-ului, a forţei vitale, în minţile, trupurile şi mediile lor. Şi au dreptate. Obstacolele provoacă probleme reale. Scapă de ele înainte să devină permanente.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 APRILIE

ÎNCEARCĂ SĂ FII UMIL...

Când lucrurile stau prost şi problemele se agravează, nu lăsa ca mândria să înrăutăţească situaţia. Încearcă să fii umil şi să îţi schimbi atitudinea mentală faţă de lucrurile ce merg rău în viaţa ta. Uneori, simplul fapt de a privi situaţia dintr-o altă perspectivă îţi aduce toate răspunsurile corecte.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 APRILIE

TRIMITE-ŢI DORINŢELE TAINICE CĂTRE DOMNUL...

Dacă ţi se pare greu să dai glas celor mai tainice doruri lăuntrice ale tale, aşterne-le pe o foaie într-o clipă de linişte. Priveşte cuvintele scrise. Transferă energia adevărată şi fervent în cuvintele ce îţi descriu dorinţele. Apoi închide ochii şi crede că toate dorinţele ţi se vor îndeplini. Păstrează aceste dorinţe într-o cutie specială cu „scrisori către Domnul" şi ţine cutia aceasta în colţul de nord-vest al dormitorului. Te va surprinde cât de repede îţi va răspunde Dumnezeu!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 APRILIE

POŢI NUMAI DACĂ EŞTI CONVINS CĂ POŢI...

Atunci când te confrunţi cu o sarcină pe care o crezi mai presus de puterile tale, investeşte puţin timp pentru a-ţi spori încrederea în tine. Nu există nimic ce nu poţi face. Atunci când crezi în tine, ceva dinăuntrul tău va răspunde şi te va ajuta. Poţi să clinteşti munţii, dacă eşti convins că poţi. Aşadar, dacă ţi se dă un proiect greu pentru a-ţi dovedi capacitatea, nu te lăsa tulburat. Treci pur şi simplu la treabă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 APRILIE

NU ESTE NEVOIE SĂ SPUI „DA" LA TOATE...

De câte ori te-ai simţit frustrat pentru că lumea te-a crezut negativist, când numai tu ştii cât de pozitiv eşti cu adevărat? A gândi pozitiv este parola magică din ziua de astăzi, dar nu toată lumea are aceeaşi definiţie pentru acest fapt. Să fie oare optimismul nesăbuit totuna cu a gândi pozitiv? Şi să fie oare pozitivism acceptarea fiecărei noi propuneri ce ţi se prezintă? Nu-ţi fie teamă să pari negativist dacă asta simţi! Nu este nevoie să spui mereu „da" la toate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 APRILIE
ÎNCĂ NU EŞTI PERFECT...

Dacă astăzi nu te simţi în apele tale, indiferent de motiv, nu pune la inimă. Nu eşti perfect (încă). Şi nimeni altcineva din lume nu este. Dacă am fi perfecţi, am fi cu toţii Buddha. Aşa că nu te dojeni prea tare de fiecare dată când ai o criză de neîncredere. Poţi doar să faci tot ce-ţi stă în putere şi, dacă aceasta nu este îndeajuns pentru cei care te judecă, atunci cu atât mai rău pentru ei!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 APRILIE

IMPUNE-ŢI SCOPURI UŞOARE PENTRU ÎNCEPUT...

Secretul succesului continuu este să desfaci pur şi simplu scopurile mari într-o serie de scopuri mai mici şi să începi cu cele uşoare pe măsură ce îţi croieşti drum pe urcuşul şerpuit. Strategia aceasta face ţelul mai uşor de atins şi mult mai distractiv! Succesul este mult mai uşor de obţinut atunci când se compune dintr-o serie de paşi mărunţi. Din când în când, poţi să cazi sau să fii nevoit să te abaţi din drum. Dacă îţi păstrezi concentrarea, scopul final va deveni realizabil.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 APRILIE
PUTEREA SE AFLĂ ÎN TINE...

Astăzi trebuie să îţi asculţi sufletul. Conectează-te la frecvenţa a ceea ce eşti. Ascultă cu îngăduinţă şi exersează cufundarea înăuntrul tău. Creează canale pentru ca puterea lăuntrică să curgă la suprafaţa conştientului tău. Nu lăsa pe mâine. Astăzi este o zi bună. Nu mai citi, fă o pauză şi apoi intră în armonie cu tine, concentrându-te asupra sufletului. Doar relaxează-te şi păstrează liniştea minţii. Atunci când te deranjează gândurile, dă-le blând la o parte. Practică exerciţiul acesta destul de des şi, într-o zi, te vei conecta la puterea ta lăuntrică. Când o vei face, vei radia de o încredere în tine ce se reflectă printr-o prestanţă specială. Nu te grăbi. Exerciţiul este cheia succesului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 APRILIE
FII PRIETEN CU SINELE TĂU ISTEŢ...

Lasă-ţi gândurile să curgă uşor şi permite imaginilor să îţi înflorească în minte. Poate că nu ştiai, dar ai capacitatea de a te gândi la nişte căi grozave de a-ţi atinge sinele lăuntric şi de a face fiecare zi să fie fericită şi plină de însemnătate, în lumea ta. Înăuntrul tău se află o persoană cu adevărat isteaţă. În capul tău se află balsamuri ce pot vindeca orice durere şi leacuri ce pot pansa orice rană. Înăuntrul tău se află un întreg depozit de capacităţi ce pot cristaliza satisfacţia, la toate cele trei niveluri ale existenţei, mintea, trupul şi sufletul tău. Nu înăbuşi acest impuls. În schimb, fii prieten cu el.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 APRILIE
COMUNICAREA CU UNIVERSUL...

Există un înţeles simbolic pentru tot ceea ce se concretizează în faţa ochilor tăi – fie că este un câine şchiop sau o aversă neaşteptată de ploaie. Obişnuieşte-te să trăieşti într-o stare de luciditate, pentru ca fiecare nouă zi să te găsească discutând conştient cu universul. Prin exerciţiu, vei începe să înţelegi semnele ce îţi sunt trimise în cale. Dezvoltă-ţi ochii şi urechile lăuntrice. Nu-ţi face griji despre modul în care poţi realiza lucrul acesta. Când începi să intri în rezonanţă cu vibraţiile din jurul tău, te vei afla în armonie completă cu ele. Cu timpul, vei şti care semnale sunt de urmat şi care trebuie ignorate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 APRILIE

FII CONCENTRAT CÂND PRIMEŞTI SEMNALE...

Învingătorii în viaţă comunică pozitiv cu universul, emanând mesaje vibrante şi pozitive. Ei construiesc pe baza acestei comunicări şi îşi privesc viziunile cum devin realitate. Cosmosul îi ajută mereu. El îţi sprijină viitorul, oricum l-ai vizualiza. Sfatul meu este să nu tolerezi nici distragerile, nici diversiunile, în ciuda eşecurilor şi a erorilor de calcul. Când cauţi semnale, concentrează-te numai asupra unui singur lucru. Fii hotărât să faci doar interpretările cele mai pozitive pentru tot ceea ce vezi. Nu vei fi dezamăgit.

18 APRILIE

SĂRBĂTOREŞTE MIRACOLUL FIINŢEI TALE...

Unii oameni se pricep atât de bine să îi invidieze pe alţii, încât pierd din vedere ceea ce sunt, ceea ce au sau ceea ce pot fi. Pur şi simplu nu pot sărbători miracolul fiinţei lor. Tu să nu fii ca ei. Eşti un copil al cosmosului îmbelşugat. Poţi fi tot ceea ce îţi doreşti să fii. Eşti excepţional şi unic. Nu îi invidia pe ceilalţi pentru ceea ce sunt şi tu nu eşti, stare de spirit care duce numai la o nemişcare care te slăbeşte sau la o gelozie distructivă, ci bucură-te de ceea ce eşti, de ceea ce ai şi de ceea ce poţi fi.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 APRILIE

ŞI UN COCOŞ SE POATE PRESCHIMBA ÎNTR-UN FENIX...

Chiar şi umilul crap se poate preschimba în dragon. Ai văzut vreodată vreun animal inofensiv transformându-se într-un ucigaş feroce atunci când împrejurările îl pun cu spatele la zid, ca o găină când îi sunt ameninţaţi puişorii? Pătrunsă de puternicele instincte materne, chiar şi umila găină va găsi, undeva înăuntrul său, curajul de a se năpusti la animalul de pradă ce îi ameninţă puii. Ceva declanşează cumva mişcări hotărâte, aproape nebuneşti ale ghearelor. La fel se întâmplă cu noi, oamenii. Avem enorme rezerve de curaj şi putem să nu cunoaştem teama, dacă suntem provocaţi îndeajuns. Lucrul acesta demonstrează că avem înlăuntrul nostru un instinct pătimaş care ne poate duce într-un alt plan al conştienţei, în care ne putem ridica mai presus de orice ne-ar ameninţa. Gândeşte-te numai câtă putere ai avea, dacă ţi-ai putea canaliza această energie pentru a atinge fericirea.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 APRILIE
VORBA DULCE MUTĂ MUNŢII DIN LOC...

Bunica îmi spunea mereu: „Dimineaţa, primul lucru ce trebuie făcut este să mănânci bomboane. Astfel, cuvintele îţi vor rămâne dulci toată ziua, iar vorba dulce mută munţii din loc." Şi aşa şi este. Pe vremuri, dregătorii şi concubinele, deopotrivă, îşi dezvoltau capacităţile de comunicare verbală pentru a putea transmite orice mesaj – critică, dezaprobare, laudă sau poruncă – în limbajul cel mai delicat; înţelesul rămânea clar, dar existau întotdeauna una sau două propoziţii introductive, pline de tact. Alegerea corectă a cuvintelor poate face minuni. Cuvintele îl pot mişca până la lacrimi pe cel mai dur general şi înmuia până şi inima cea mai împietrită. Cuvintele pot clinti munţii din loc. Alege-ţi mereu cuvintele cu grijă.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 APRILIE

LUMINA LUNII PRESCHIMBĂ CHIAR ŞI PRAFUL ÎN NESTEMATE STRĂLUCITOARE...

Nimic nu este mai extraordinar decât luna plină în noaptea fără nori. Ţi-ai aruncat vreodată ochii asupra unei astfel de privelişti, privind cum razele argintii ale lunii preschimbă chiar şi praful în nestemate strălucitoare? Luna plină este un lucru fermecat. Când te laşi vrăjit de plinătatea strălucirii ei, atunci când se află în deplina ei măreţie, şi îţi laşi gândurile să mediteze la spectrul de emoţii pe care aceasta le inspiră, este atinsă o coardă în străfundurile tale. Spre deosebire de razele soarelui, care pârjolesc pământul, luna linişteşte prin luciul său blând. În spatele înfăţişării sale frumoase, ea ascunde multe taine. Pe cerul nopţii, trece de la faza întunecimii grele la cea a strălucirii supreme. Prezenţa lunii pe cerul nopţii este ciclică – uneori este întunecată, iar alteori străluceşte ca un milion de nestemate. Poate că de aceea este atât de odihnitor să faci o plimbare meditativă la lumina ei. Cine ştie faţă de ce ţi-ar putea deschide ochii razele de lună?

22 APRILIE
FII ŞI RĂZBOINIC, ŞI ÎNVĂŢAT...

Te-ai hotărât ce vrei să fii? Să ştii că sunt momente când trebuie să fii curajos şi momente când trebuie să fii înţelept. Războinicul poate îndura cele mai mari greutăţi fizice şi, în viaţa sa, are nenumărate ocazii de a fi curajos, de a fi un erou, dar şi de a muri! Se spune că învăţatul posedă o minte ascuţită: este capabil să gândească şi să conceapă strategii, dar, uneori, durează atât de mult, că tocmai atunci când îşi face planul, se strecoară cineva în spatele lui şi îl omoară. Caută să capeţi priceperile amândurora. Caută să fii un războinic înţelept!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 APRILIE
PANA ŞI SABIA...

Nici una nu este superioară. Depinde de împrejurări sau de situaţie. Dacă vorbele îţi vin cu uşurinţă, să nu crezi că nu poţi fi înfrânt de sabie. Şi, dacă eşti un mare luptător, să nu crezi că nu poţi fi înfrânt de vorbitorul abil. În viaţă, adevăratul erou este acela ce ştie când să fie războinic şi când politician, când să folosească muşchii şi când cuvintele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 APRILIE
CONŞTIENŢA LĂUNTRICĂ...

Decât să te opui confuziei din viaţa ta, mai bine lasă-ţi sufletul să te îndrume. Se află în tine un instinct care te va cârmui în siguranţă până la mal atunci când te simţi aruncat pe o mare furtunoasă; nu trebuie decât să făureşti un canal special de comunicare cu el şi să-i acorzi încredere. Aceasta este conştienţa lăuntrică, cea care ţi-a stat alături toată viaţa. Când simţi nevoia să ai un prieten, caută în tine această călăuză lăuntrică.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 APRILIE
MAIESTUOZITATEA BERZELOR ÎN ZBOR...

Pare foarte uşor să zbori, dacă ştii cum să o faci. Ai văzut vreodată berzele migratoare plutind aparent fără efort pe cer, cu mişcări executate într-o simetrie şi într-un ritm perfecte, cu picioarele lungi, ca nişte picioroange, mişcându-se graţios în spatele trupurilor ce par nemişcate? Aripile le dansează delicat, cu bătăi ritmice în sus şi în jos, mişcându-se înainte prin liniştea cerului albastru. Berzele se mişcă pe cer cu atâta putere, graţie şi maiestuozitate! Trebuie să trecem prin viaţă ca şi berzele. Trebuie să trăim aparent fără efort.

26 APRILIE
APRINDE TOATE LUMINILE DIN CASĂ...

Dacă îţi aprinzi toate luminile din casă, vei deveni din ce în ce mai bine dispus, mai ales dacă ai colţuri întunecate şi nu sunt destule ferestre pentru a lăsa să pătrundă lumina de afară. Acesta este un ritual minunat de uşor pentru sporirea energiei yang, care niciodată nu dă greş, aducând uşurimea chi-ului. Luminile au o vibraţie specială, care străpunge întunericul yin. Încearcă lucrul acesta data viitoare când simţi aerul încărcat cu o energie deprimantă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 APRILIE
POARTĂ UN INEL DE FOC...

Petrece-ţi ziua învăţând cum să profiţi la maximum de elementele din jurul tău. Inspiră-te din vechea înţelepciune chineză şi poartă un inel de Foc, pentru a atrage o viaţă socială mai activă. Inelul atrage preţioasa energie yang în spaţiul tău personal. Inelele de Foc sunt acelea cu pietre preţioase ce au ascunse în ele strălucire şi focuri adânci. Pietrele cristaline şlefuite sau cele nefaţetate, cu stele înăuntru, pot fi descrise ca inele de Foc. Pietrele naturale roşii, tăiate cu un vârf piramidal, au cea mai mare energie yang.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 APRILIE

UMPLE-ŢI SPAŢIUL CU MIRESME SPECIALE ŞI CU TĂMÂIE...

Mirosurile puternice te fac să te simţi bine instantaneu. Diversele arome au puterea de a schimba vibraţiile spaţiului tău personal. Fă efortul de a afla parfumul potrivit pentru tine şi rămâi la el. Miresmele naturale funcţionează mai bine decât produsele chimice, artificiale. În ceea ce mă priveşte, am descoperit puternica esenţă vindecătoare a parfumurilor vegetale, mai ales acelea extrase din frunzele plantelor crescute în aerul pur de pe înălţimile munţilor. Esenţa pe care o folosesc eu provine din regiunea Solu Khumbu, din Munţii Himalaya. Se numeşte parfum lawado.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 APRILIE

OBIECTELE VERTICALE ÎŢI RIDICĂ MORALUL...

Ştiai că obiectele verticale te binedispun? Agaţă, aşadar, pe perete un tablou lung sau cumpără un ceas cu pendulă. Energia verticală, orientată în sus şi înălţătoare aduce, de asemenea, minunata creştere a chi-ului din casă. Ea emană o forţă vitală benefică, în special, pentru casele cu copii în creştere. Un ritual grozav pentru stimularea energiei ascendente este să aprinzi un singur beţişor parfumat şi să priveşti apoi firul de fum cum se încolăceşte în sus şi se risipeşte în chi-ul nevăzut din cameră.

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ IAŞI

30 APRILIE

FĂ AFIRMAŢII DE BUN AUGUR PENTRU CĂMINUL TĂU...

Cuvintele cu puternice conotaţii pozitive pentru tine se pot dovedi un mijloc excelent pentru a începe să trăieşti într-o stare de motivaţie sporită. Afirmaţia corectă te poate face să ieşi, la propriu, din letargie. Deseori, simplul fapt de a scrie afirmaţii în cuvinte puternice este de ajuns pentru a stimula mintea la fapte şi pentru a face subconştientul să lucreze pentru tine. Agaţă aceste fraze în locuri în care acestea să poată trimite mesaje subliminale minţii tale, cum ar fi dormitorul, astfel încât ele să fie primul lucru pe care îl citeşti dimineaţa, când te trezeşti.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

MAI

POARTĂ IARNA CULORI YANG, IAR VARA CULORI YIN...

Dacă doreşti să te simţi bine în propria-ţi piele, încearcă să fii în contrast cu energiile care se schimbă odată cu anotimpurile. De vreme ce iernile sunt yin, reci şi, deseori, mohorâte, în loc să te îmbraci în negru, care pare să fie atât de popular iarna, încearcă să pui pe tine o culoare yang. Vei rămâne uluit de schimbarea pe care o va aduce faptul de a purta ceva roşu sau galben, dacă simţi nevoia de căldură şi de ridicarea moralului. Iar vara, când lumea îţi este plină de o mulţime de energie strălucitoare yang, echilibrează situaţia prin nişte culori închise, yin.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 MAI

ÎN ROŞU TE ÎNVESELEŞTI, ÎN NEGRU TE SIMŢI ATRĂGĂTOR...

Dacă simţi nevoia să te înveseleşti, scotoceşte prin dulap după nişte haine roşii şi lasă culoarea să îşi facă efectul minunat asupra câmpului tău energetic personal. Şi, dacă doreşti să te simţi seducător şi atrăgător, poartă pur şi simplu ceva negru şi îndrăzneţ! Culorile îşi impun influenţa subtilă asupra felului în care te prezinţi în faţa lumii, or lucrul acesta va depăşi orice primă impresie. De asemenea, culoarea va da sufletelor coconul necesar pentru a relaţiona, căci ele au un efect cu adevărat profund asupra stărilor, emoţiilor şi reacţiilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 MAI

ABSOARBE ENERGIA YANG DIN LOCURILE PUBLICE...

Dacă te simţi trist sau singur şi doreşti să îţi scalzi inima în energie fericită yang, oferă-ţi cam o oră într-un loc public în care ştii că va fi o mulţime de oameni. O baie de energie yang este un tonic excelent pentru un om cu nivelurile energretice epuizate. Se poate să fi fost pur şi simplu obosit de prea multă muncă sau din cauza stresului. Pierde-te într-o mare de oameni şi lasă-ţi sufletul să se scalde în chi-ul activităţii. Nu trebuie să exagerezi, prea mult chi zgomotos nu face nici el bine. Ca întotdeauna, echilibrul este totul.

BIBLIOTECA CENTRALĂ UNIVERSITARĂ

4 MAI
ACCEPTĂ-ŢI COMPUTERUL!

Se întâmplă o revoluţie la biroul tău, una cu care puţini oameni s-au împăcat cu adevărat până acum. Ne aflăm la graniţele unei lumi complet noi, în care schimbul de informaţie, de cunoaştere şi de tehnologie are loc cu viteza luminii. Dacă poţi accepta din toată inima magia tehnologiei computerizate din ziua de astăzi, lucrul acesta îţi va potenţa cu siguranţă călătoria în nemărginire. Noua tehnologie merge mână în mână cu o conştienţă spirituală reînnoită a lumii. În sufletul tău se găseşte loc şi pentru tot ce aduce ştiinţa în ecuaţia vieţii moderne.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 MAI

NAVIGHEAZĂ...

Internetul aduce tot ce are lumea mai bun de oferit în intimitatea căminului tău şi în mâinile tale. Nu a mai existat până acum potenţialul ca nişte cantităţi atât de enorme de informaţie să fie disponibile atât de uşor şi fără costuri. Deschide ochii la ceea ce se întâmplă în cyber-spaţiul din jurul tău. Chiar dacă eşti mai în vârstă, tot vei beneficia de noile descoperiri. Nu respinge aceste dezvoltări ca fiind mai presus de înţelegerea ta. Crede-mă pe cuvânt. Deseori, singurul lucru ce stă între tine şi computerul tău este propriul tău blocaj mintal. Transcende-l, şi lumea ta va trece printr-o transformare drastică, mai ales dacă până acum nu ai mai folosit un computer.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 MAI
SCHIMBĂ ENERGIA DIN JURUL BIROULUI...

Dacă lucrul la birou pare să fi ajuns un frecuş zilnic şi te simţi oarecum nemulţumit de felul în care merg lucrurile, încearcă să schimbi energiile din jurul biroului de la serviciu. Mută-ţi scaunul şi masa de lucru într-un colţ considerat de bun augur. Urmăreşte îndeaproape principiile elementelor în ceea ce priveşte combinarea culorilor şi materialele energizante folosite şi apoi sporeşte chi-ul biroului tău cu alte simboluri norocoase.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 MAI

FII UN OM DE ACŢIUNE...

Oamenii activi sunt aceia care trec la fapte. Ei nu vorbesc pentru a se afla în treabă, nu stau să se gândească şi nici nu ţin runde nesfârşite de şedinţe, una după alta. Odată ce s-a formulat şi s-a discutat o idee şi s-a ajuns la o formă de sinergie şi de acord, oamenii aceştia trec fără întârziere la implementarea ideii. Oamenii de acţiune tind, în general, să se bucure cu adevărat de slujbele lor şi să le stăpânească, fiind, de asemenea, cei mai agili în ascensiunea pe scara ierarhică. Şi tu poţi fi astfel.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 MAI

NU TE PLÂNGE ŞI NU DA EXPLICAŢII...

Am învăţat, de la un om destul de înţelept, două reguli de aur despre cum să porţi o discuţie reuşită. Prima era să te abţii să te plângi de ceva. Pur şi simplu există prea mulţi oameni cu o poveste îndreptăţită de spus. Vaietele niciodată nu îmbunătăţesc situaţia. Nu îndreaptă răul şi rareori îţi aduc prieteni. Trebuie să înlături mereu energia potrivnică înainte de a porni o discuţie. Celălalt lucru este să nu te mai justifici. Explicaţiile nu sunt altceva decât nişte scuze prelungite şi oportuniste, care nu interesează pe nimeni şi pentru care nimeni nu are timp.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 MAI

NU ÎŢI CĂLCA NUMELE ÎN PICIOARE...

Ai grijă la preşuri şi la perne – acelea pe care mătuşa ta preferată le brodează cu dragoste pentru tine. Atunci când te aşezi pe numele tău sau, mai rău, atunci când se aşază altcineva pe el, vei fi zdrobit, la figurat vorbind! Şi mai dăunătoare sunt preşurile însemnate cu siglele şi numele companiilor. Imaginează-ţi numele unui hotel călcat în picioare zi de zi de marele public. Lucrul acesta nu este bun pentru reputaţia sau bunul mers al hotelului. Ai grijă, aşadar, să nu îţi laşi numele să fie pernă de şezut sau preş de şters picioarele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 MAI

TREBUIE SĂ FII PUTERNIC ÎN CLIPA CÂND TE SIMŢI ÎNVINS...

Dacă auzi că se spune ceva negativ despre tine, ceva neplăcut, ceva nedrept, ceva jignitor, ceva ce îţi provoacă durere şi îngrijorare, te poţi simţi, dintr-odată, dezumflat şi învins. Dacă eşti criticat sau devii victima unor oameni ce se unesc împotriva ta, ţi se poate părea că numai ţie ţi se întâmplă. Adevărul este că genul acesta de lucruri ni se întâmplă tuturor la un moment dat. De fapt, se întâmplă tot timpul, peste tot, şi, oricât de slab te-ai simţi atunci, trebuie să inspiri adânc şi să devii puternic. Nu lăsa niciodată bârfele să te doboare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 MAI

CÂND AI O PROBLEMĂ, NU ÎNCETA SUBIT SĂ GÂNDEŞTI!

Este foarte important să nu îţi laşi niciodată problemele să te blocheze. Deşi nu este deloc rău să cauţi sprijin şi îndrumare, trebuie să înveţi să stai pe propriile tale picioare. Gândeşte pe cont propriu şi caută putere şi ajutor înăuntru, şi nu în afară. Trebuie să înveţi să ai mintea viguroasă. Dacă nu faci efortul de a te baza pe tine, îţi va fi greu să te dezvolţi ca fiinţă umană. Începe să înfrunţi micile neajunsuri ale vieţii. În scurt timp, îţi vei crea o minunată tradiţie personală – aceea de a pune bază în tine.

12 MAI
EVITĂ DELIBERAT CONFLICTELE...

Sunt multe de spus despre calea adoptării rezistenței minime. Prieteniile sunt cu mult mai satisfăcătoare atunci când adoptăm activ o strategie de nonconfruntare. Lucrul acesta este ușor atunci când dai mai mare importanță sensibilității prietenului tău decât celei proprii. Controlează-ți mintea de fiecare dată când vezi că este pe cale să se ivească un conflict, și apoi transformă-l, alegând reacția calmantă, și nu pe cea iritantă. Învață să renunți, să faci compromisuri, sau, dacă nu, să te îndepărtezi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 MAI

FII MAI PUŢIN CRITICIST...

Pe măsură ce înaintezi în vârstă, gândurile tale devin din ce în ce mai reflexive şi mai puţin prescriptive. Iată un truc pentru a te simţi bine, indiferent de vârstă. Nu eşti niciodată prea tânăr pentru a deveni filosof. Începe pur şi simplu să gândeşti detaşat, folosindu-ţi mintea, şi nu emoţiile, şi vei fi pe cale să devii necriticist în interacţiunea ta cu ceilalţi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 MAI
AGAŢĂ UN TABLOU DE METAL...

Astăzi, încearcă să agăţi un tablou de Metal în colţul din living diagonal opus faţă de intrare. Tabloul acesta să fie unul făcut dintr-un metal, cum ar fi cuprul. El va aduce un minunat binefăcător în viaţa ta. Este o mare binefacere să ai în viaţă oameni influenţi care îşi pot asuma rolul de mentori. Dacă doreşti să te bucuri de acest fel de noroc, încearcă energizatorul acesta la îndemână.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 MAI

ESTE BINE SĂ AI ŞI PRIETENI DE OCAZIE...

Cine ştie cum ţi se pot dezvolta prieteniile? Depinde şi de atitudinea ta. Dacă este să fii cinstit, toată lumea îţi este amic într-o oarecare măsură. Nu renunţa la cineva pur şi simplu pentru că s-a împrietenit cu tine ca să obţină ceva de la tine – la urma urmelor, pentru asta ai prieteni. Prietenii trebuie să se sprijine unul pe celălalt. Dacă ai multe de oferit în orice moment dat, trebuie să te bucuri nu numai de norocul tău, ci şi de prietenii de ocazie. Cine ştie cum îi poţi inspira prin generozitatea ta?

UAIC IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 MAI
VORBA DULCE MULT ADUCE!

Chiar aşa. Este mult mai plăcut să îţi petreci timpul cu cineva care îţi spune lucruri plăcute decât cu o persoană care încearcă să te transforme într-un „om mai bun". Este o artă să faci complimente. Ele nu funcţionează decât dacă le foloseşti cu sinceritate. Nu este nevoie să fii linguşitor sau prea dulceag. Găseşte, în schimb, ceva cu adevărat plăcut de spus despre omul cu care interacţionezi. Acest minim efort de a afla şi evidenţia o calitate este deseori cheia ce descuie uşa către colţurile tainice ale inimii oamenilor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 MAI

ÎNCEARCĂ SĂ ÎŢI COBORI VOCEA CU O OCTAVĂ...

Doar încearcă. Coboară vocea puţin mai mult. Va suna instantaneu mai bine. Atunci când este înaltă, vocea sună ascuţit şi neprietenos. Sună ostil şi chiar puţin dezechilibrat! Tonurile cele mai liniştitoare vin de la oamenii care au învăţat arta de a-şi coborî vocea la un nivel plăcut. Vocea joasă este calmantă şi minunat de liniştitoare. Încearcă, aşadar, să îţi cobori vocea cu o octavă. Vei fi surprins cât de drăguţ va suna!

BCU IASI / CENTRU UNIVERSITY LIBRARY

18 MAI
CUMPĂRĂ-ŢI UN RUJ DE UN ROŞU MAI STRĂLUCITOR

Zâmbetele arată mai strălucitoare, mai deschise, mai largi şi mai prietenoase atunci când buzele radiază chi yang fericit. Lucrul acesta este valabil numai pentru aceia dintre voi a căror faţă reflectă prea mult yin. Adu culoarea pe faţa ta şi priveşte cum se luminează. Rujul roşu strălucitor este doar o cale. Poate că doreşti să vezi ce altceva ţi se potriveşte. În ceea ce mă priveşte, mă înviorez de fiecare dată când aplic un ruj roşu strălucitor!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 MAI

TRIMITE CUIVA O ILUSTRATĂ FENG SHUI...

O ilustrată Feng Shui transmite urări puternice de noroc, iar intenţiile bune reuşesc întotdeauna să lumineze o zi din viaţa unui om. Mesajele de dragoste către cei apropiaţi trebuie mereu însoţite de dorinţa sinceră ca ei să aibă parte de norocul pe care şi-l doresc sau de care au nevoie în acea clipă a vieţii lor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 MAI

ÎMPĂRTĂŞIREA SUCCESULUI ESTE O CALE MINUNATĂ DE A ÎMPĂRŢI...

Fii mereu recunoscător oamenilor care te-au ajutat. Nimic nu face omul să se simtă mai bine decât faptul de a-i fi sincer recunoscut rolul pe care l-a jucat în crearea succesului tău. Împărtăşirea succesului tău cu ei este un act de generozitate şi de onestitate care are puterea de a topi chiar şi o inimă împietrită!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 MAI
ÎMPĂRTĂŞIREA NECAZURILOR CELORLALŢI...

Un lucru şi mai bun decât împărtăşirea succesului tău cu altcineva este faptul de a te oferi să îi împărtăşeşti necazul. Dacă prietenul tău are nevoie de un prieten, fii tu acela. Nu aştepta să fii rugat. Deseori, tot ceea ce ţi se cere este să pleci urechea la cele ce ţi se spun. Şi ţine minte să asculţi cu adevărat!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 MAI

DACĂ VREI SĂ FACI PRIMUL PAS, NU PREGETA!

Nu ezita. Atât de mulţi oameni îşi ratează fericirea pentru că ezită şi scapă momentul când ar fi putut să facă un pas şi să spună altei persoane:
– Hai să încercăm să fim prieteni.
Nu te sfii. Timiditatea nu este altceva decât manifestarea temerii de a fi respins. Lasă-mă să îţi spun că nu este nimic de temut în a fi respins; li se întâmplă şi celor mai buni dintre noi şi, până la urmă, nu te afectează nicicum!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 MAI
PRIETENII NU SE SCHIMBĂ...

Se schimbă numai atitudinea ta faţă de ei. Dacă simţi că cineva s-a schimbat faţă de tine, adevărul este că şi tu ţi-ai modificat percepţia, reacţiile şi aşteptările privitoare la acea persoană, în aceeaşi măsură în care ea a făcut-o faţă de tine. Trebuie să accepţi faptul că această schimbare este inevitabilă. Oamenii merg mai departe, iar ritmul vieţilor separate poate face căldura vechilor prietenii să se răcească puţin. Acceptă lucrul acesta.

IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 MAI

SUNTEM UNUL OGLINDA CELUILALT...

Felul în care reacţionează oamenii faţă de tine este, de obicei, reflecţia modului în care reacţionezi tu faţă de ei. Suntem cu toţii oglinzile minţilor noastre. Vedem ceea ce ne aşteptăm să vedem, înţelegem ceea ce ne aşteptăm să înţelegem. Percepţiile ne sunt colorate de experienţele proprii şi de cotele de nivel ce definesc parametrii lumii noastre. De aceea, fiecare dintre noi vede aceeaşi persoană într-un mod diferit, de aceea avem păreri diferite şi aşteptări diferite. Acceptă şi acest fapt.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 MAI

LASĂ CUVINTELE MINŢILOR LUMINATE SĂ TE INSPIRE...

Au existat atât de multe minţi luminate, cu atât de multe sclipiri de înţelepciune, care au fost exprimate în cuvinte exact aşa cum trebuie să fie auzite. Deschide ochii şi ciuleşte urechile la cuvintele înţelepţilor, poeţilor, bărbaţilor şi femeilor extraordinari şi lasă cuvintele lor să te inspire şi să-ţi aducă mângâierea. Lasă cuvintele lor să atingă o coardă sensibilă din tine şi apoi lasă-le să îţi arate calea. Petrece weekend-ul acesta într-o bibliotecă sau într-o librărie, căutând aceste cuvinte înţelepte.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 MAI
PRIETENUL LA NEVOIE SE CUNOAŞTE...

Persoanele ursuze sunt precum impermeabilele vechi: trebuie înghesuite în debara şi puse sub cheie, ca niciodată să nu îşi mai răspândească părerile mohorâte sau negativitatea! Dacă te lupţi să găseşti curajul de a întreprinde ceva, să nu ai încredere într-un om ursuz, indiferent cât de tânăr ar fi. Caută, în schimb, sufletul care îţi va împărtăşi visele, se va bucura şi te va însoţi în călătoria ta de autodescoperire.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 MAI
LAUDĂ LAUDEI...

Lauda este un obicei ce merită întreţinut. Ea extinde sufletul lăuntric, sporeşte încrederea în sine, pune adrenalina în mişcare, şi are potenţialul de a schimba viaţa persoanei pe care o lauzi. Împarte cu generozitate cuvintele de laudă. La urma urmelor, nu te costă nimic!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 MAI

NU SPARGE „BALONAŞUL" NIMĂNUI...

Ideile sunt minunatele invenţii ale minţii, care fac „ping" în cap! Ele sunt o parte importantă a dezvoltării creative a omului. Sunt ca nişte balonaşe vulnerabile, care pot fi extinse şi folosite ca bază. Li se poate da spaţiu pentru a pluti, pentru a zbura, sau pot fi sparte în mod crud de vreo remarcă stupidă şi necugetată. Ai grijă să nu spargi „balonaşul" nimănui!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 MAI

ASCULTAREA SUBCONŞTIENTĂ ESTE MAI PUTERNICĂ DECÂT CEA CONŞTIENTĂ...

Ai grijă cum spui ceva, cum îţi pui în cuvinte părerile şi judecăţile. Toţi spunem unele lucruri necugetat şi la întâmplare, uitând apoi că le-am rostit vreodată şi nedându-ne seama că ele ar putea fi percepute de „antenele" subconştientului altcuiva. Remarcile necugetate pot avea ca urmare o nefericire de nedescris, o durere inutilă sau neînţelegeri voite.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 MAI

COMBATE MÂNIA PRIN EMOŢIILE CONTRARE EI...

Cea mai primejdioasă dintre cele trei otrăvuri care afectează mintea obişnuită este veninul mâniei. Mânia este cea care strică toate relaţiile întreţinute cu grijă înainte. Mânia este singura emoţie ce are potenţialul de a-ţi provoca cel mai mare rău în viaţă. Dacă te simţi mâniat chiar acum, să ştii că mânia aceasta poate duce la nefericire, violenţă şi chiar moarte. Trebuie să înfrunţi mânia dinăuntrul tău. Fii mereu atent să nu stârneşti mânia şi învaţă să împiedici orice urmă a ei prin emoţiile contrare, prin dragoste, compasiune şi înţelegere.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 MAI

NU CĂUTA MOTIVE CA SĂ LEGI O PRIETENIE...

Bazele pentru a te împrieteni cu cineva pur şi simplu nu contează. Interacţionezi cu oamenii din tot felul de cauze, iar scopurile îţi sunt rareori atât de curate, încât să fie mai presus de reproşuri. Nu îţi penaliza, aşadar, nici un prieten, dacă simţi că motivul din spatele prieteniei sale este de a obţine ceva de la tine. Şi nu te învinovăţi prea mult dacă simţi că nu l-ai mai apreciat din cauza rutinei. Dacă prietenul tău şi cu tine aveţi ceva de oferit reciproc, trebuie să vă bucuraţi. Nu există sentiment mai plăcut decât să ai ceva sau să fii cineva de care au nevoie ceilalţi. Aşadar, bucură-te de acest lucru!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1 IUNIE

FII CEL MAI BUN PRIETEN AL TĂU!

Nu fii cel mai rău dușman al tău; nu te sabota punând conotațiile cele mai negative și oribile asupra a tot ceea ce faci. Dezvoltă-ți, în schimb, devotamentul față de toate lucrurile ce te reprezintă pe tine și lumea ta. Ți se vor întâmpla în viață multe lucruri care te vor face să îți pierzi echilibrul. Trăiește, așadar, viața la maximum, acordându-ți tot sprijinul și toată încurajarea. Nu poți trăi cu jumătate de normă sau cu jumătate de inimă. Trebuie să fii tot timpul pregătit să acționezi în interesul tău. Asta înseamnă să ai o încredere profundă în tine.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 IUNIE

OAMENII SPERIAŢI SUNT MEREU ÎN DEFENSIVĂ, AŞADAR LINIŞTEŞTE-I...

Fii bun cu cei din jurul tău pe care îi intimidezi. Uneori, fără să îţi dai seama, poţi emite semnale care îi împiedică pe oameni să te vadă ca pe o persoană obişnuită şi realistă, aşa cum eşti de fapt. Trebuie să clarifici lucrurile, deci trebuie să faci un efort suplimentar de a te apropia de cei care se tem de tine, pe drept sau pe nedrept. Şi, dacă această frică nu este faţă de tine, ci faţă de altcineva sau alt lucru, trebuie să le împrumuţi puţin din curajul tău, chiar şi atunci când nu te simţi foarte curajos!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 IUNIE

CEI DESCURAJAŢI SUNT MEREU NERVOŞI – RIDICĂ-LE MORALUL...

Toţi trecem prin clipe când suntem gata să aruncăm prosopul şi să ne predăm. În astfel de momente, ce n-am da să ne consoleze un om puternic! Ce minunat ne-am simţi dacă am avea sprijinul unui om îndeajuns de isteţ să ne aducă aminte de clipele uitate de glorie! Compasiunea poate îmbrăca multe forme, dar una dintre cele mai pline de satisfacţii este aceea de a sprijini şi întări încrederea unui om împovărat de eşec sau de respingere. Bucură-te dacă ai vreodată ocazia să faci lucrul acesta pentru cineva; vei vedea că aceasta te va umple de mulţumire.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 IUNIE

IERTAREA CREEAZĂ O PUTERNICĂ SENZAŢIE DE ELIBERARE...

Este foarte dăunător să porţi cuiva pică. Nu există motiv pentru a permite durerii, trădării şi mâniei să putrezească în inimă. Ca o rană deschisă, durerea nu face decât să se agraveze. Pe de altă parte, atunci când nu te mai agăţi de sursa durerii, trăieşti o senzaţie neaşteptată, şi totuşi reală, de eliberare. Iertarea este singurul lucru necesar pentru a pune capăt războaielor. În arena internaţională, lucrul acesta pare foarte greu de realizat, dar putem aduce pacea în lumile noastre individuale. Nu purta pică, ci iartă necondiţionat şi lasă pacea să îţi pătrundă în inimă.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 IUNIE

ACTIVEAZĂ-ŢI COLŢUL SUD-VESTIC...

Sud-vestul oricărui spaţiu, fie el mic sau mare, este locul unde se găseşte chi-ul Pământului-mamă, care cedează, şi nu atacă. Atunci când activezi această parte din spaţiul locuit de tine cu energie de Pământ, prin cristale sau materiale de Pământ, cum ar fi porţelanul, granitul sau alte pietre, invoci spiritul hrănitor al „cedării", iar lucrul acesta atrage relaţii minunate în viaţa ta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 IUNIE

CRISTALELE CREEAZĂ PUTERNICE VIBRAŢII PRIETENOASE...

Cristalele sunt nestematele pământului. Ele posedă energia ce conferă sprijin, fiind, de asemenea, canale puternice pentru fluxul lăuntric de dragoste ce inundă pământul. Alege cuarţul şi alte cristale transparente, deoarece acestea par să fie cei mai rapizi catalizatori pentru conectarea cu ceilalţi şi posedă capacitatea cea mai mare de a-ţi absorbi chi-ul personal. Cristalele aşezate în sud-vest sunt extraordinare pentru crearea vibraţiilor prietenoase în jurul spaţiului tău.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 IUNIE

PRIETENIILE DĂINUIE MAI MULT ATUNCI CÂND NU EXISTĂ AŞTEPTĂRI...

Lucrul acesta este adevărat pentru toate relaţiile, dacă îţi poţi trăi viaţa astfel. Este greu să nu te aştepţi la angajament din partea cuiva apropiat ţie, dar, dacă eşti pregătit să renunţi la aşteptări, înlături pur şi simplu fundamentul a tot ceea ce te supără. Vei vedea că fiecare dovadă minunată de dragoste devine o surpriză plăcută şi te apropie mai mult de prietenul tău. Vei mai descoperi şi faptul că niciodată nu poţi fi dezamăgit, deoarece te-ai lepădat de nevoia de a primi ceva în schimb.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 IUNIE

CÂŞTIGĂ PE FRONTUL DE LA BIROU, NEDECLARÂND RĂZBOI...

Am învăţat câteva lecţii nepreţuite în vremea anilor mei ca director corporatist. Am descoperit că cea mai bună cale de a suporta politica de corporaţie este aceea de a concepe o strategie de câştig fără a declara război. Secretul este să practici o politică de nonreacţie. Păstrarea simţului umorului ajută şi ea, deoarece evită înţepătura oricărei „săgeţi otrăvitoare" trimise înspre tine, fie ea reală sau imaginară, făcând-o fărâmiţe înainte de a te lovi. Fă efortul de a ignora provocările de la serviciu. Dacă alungi bârfa răuvoitoare şi neloialitatea ca pe trivialităţi, neplăceri inerente, prea puţin importante pentru a-ţi pierde timpul sau somnul din cauza lor, le lipseşti de puterea de a-ţi face rău. Şi atunci nu vei declara război, ci vei câştiga prin neprezentare!

9 IUNIE

CÂTEODATĂ, CEA MAI BUNĂ STRATEGIE ESTE AŞTEPTAREA...

Atunci când te confrunţi cu o decizie ce reflectă nesiguranţa dinăuntrul tău sau cu o afacere care îţi displace, cea mai bună măsură este pur şi simplu să nu faci nimic. Când sunt nesigură în privinţa unui lucru sau am îndoieli privind calea de urmat, pur şi simplu mă eschivez şi întârzii în luarea unui angajament. Este o strategie bună aceea de a aştepta desfăşurarea situaţiei. Lucrul acesta nu este întotdeauna uşor de făcut. Este nevoie de răbdare. În faţa unei crize, este greu să nu faci nimic. Cu toate acestea, ia ca pildă fiinţele din lumea animală. Observă cum atât de multe dintre ele se folosesc de aşteptare, pândind vânatul, şi cum lucrul acesta le aduce mai mereu câştiguri însemnate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 IUNIE

ÎNŢELEPCIUNEA ALEGERII MOMENTULUI PRIELNIC...

În unele zile de vară, soarele dogoritor ne arde picioarele, iar în unele zile de iarnă, vântul rece ca gheaţa ne face degetele să degere. Natura îţi arată cum fiecare mediu se schimbă odată cu anotimpurile, cu trecerea timpului. Aşa şi cu oamenii, întotdeauna există un moment prielnic pentru toate. Alegerea momentului prielnic este cea mai mare înţelepciune dintre toate. Atunci când momentul este prost ales, chiar şi planurile cele mai bine concepute vor merge anapoda, iar dacă momentul este prielnic, atunci chiar şi aranjamentele mediocre vor părea inspirate. Aşadar, dacă îţi doreşti succesul, concentrează-te asupra momentului propice pentru acţiune!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 IUNIE

ÎNVAŢĂ DE LA BAMBUS...

Bambusul este considerat unul dintre cei trei prieteni pe timp de iarnă, ceilalţi doi fiind pinul şi floarea de prun. Toţi aceştia trei supravieţuiesc vremii aspre a iernii şi chiar reuşesc să prospere atunci când mediul devine neprietenos. Atunci când treci prin vremuri grele, ia ca pildă bambusul. Învaţă să te pliezi în funcţie de împrejurări şi să fii în ton cu cerinţele zilei. Pliază-te cât de mult eşti nevoit să o faci. Numai supravieţuitorii au şansa de a-şi reveni atunci când se îmbunătăţesc lucrurile.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 IUNIE
CELE CINCI DEGETE DE LA MÂNĂ...

Cele cinci degete de la mână îmi aduc aminte de cele cinci talente pe care trebuie să le dezvolt şi să le stăpânesc pentru a păstra controlul asupra oricărei situaţii: sincronizarea, aptitudinile, unitatea, prudenţa şi curajul. Sincronizarea necesită răbdare. Aptitudinile cer studiu şi practică susţinute. Prudenţa implică umilinţă şi cuget. Unitatea necesită armonie şi sacrificiu, iar curajul presupune hotărârea de a învinge frica. Acestea sunt semnele înţelepciunii adevărate!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 IUNIE

FĂRÂMIŢEAZĂ O PROBLEMĂ MARE ÎN MAI MULTE HAPURI MĂRUNTE...

Cât de uşor este să te laşi copleşit de problemele mari! Decât să înfrunţi întreaga încurcătură dintr-odată, încearcă mai degrabă să înlături treptat câte puţin din problemă. Indiferent dacă această problemă este un rezultat, o consecinţă sau o persoană, fărâmiţarea ei în hapuri mărunte o face mai uşor de rezolvat. La fel este şi cu strategiile de succes. Luat pas cu pas, succesul va fi asigurat. Numai proporţiile acestui succes nu sunt cunoscute.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 IUNIE

DIALOGURI INTERIOARE CU TINE ÎNSUŢI...

Întotdeauna este o idee bună să aloci ceva timp pentru a purta o conversaţie cu tine. Atunci ies la iveală multe înţelegeri profunde ale diferitelor probleme. Mintea are un fel propriu de a păstra în sine o comoară de înţelepciune ascunsă. Fă-ţi un obicei din a vorbi cu tine însuţi. Nu se ştie niciodată ce nestemate se ascund în tine până ce nu faci efortul de a le aduce la lumină!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 IUNIE
ÎNVAŢĂ DE LA VÂNT...

Vântul îşi schimbă tipul şi direcţia laolaltă cu anotimpurile şi, de obicei, se schimbă când nici nu te aştepţi. Greutăţile sunt aceleaşi. El apare şi începe să bată când nici nu ne aşteptăm. Aşteaptă-te, aşadar, la neaşteptat. Integrează lucrul acesta în viaţa ta, astfel ca surprizele să nu îţi mai provoace dezechilibre.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 IUNIE

NU-ŢI FIE TEAMĂ SĂ FII LAŞ PE TERMEN SCURT!

Judecarea curajului sau laşităţii trebuie să depindă de împrejurări. Poate sosi o clipă când te confrunţi cu genul de hotărâre „treci la fapte sau mori", dar ţine minte că, uneori, este nevoie de mai mult curaj pentru a te retrage şi a ieşi din scenă, pentru a face câţiva paşi înapoi. Nu îţi fie teamă să fii laş pe termen scurt. Lucrul acesta te-ar putea ajuta să devii erou pe termen lung!

UAIC / IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 IUNIE

MĂREŢIA APARŢINE SUPRAVIEŢUITORULUI...

Nu există glorie în moarte. Viaţa este prea valoroasă. Gloria maiestuoasă aparţine omului capabil să rămână netulburat în tumultul înfrângerii şi al depresiei. Nu renunţa vreodată la viaţă. Ea este prea valoroasă şi nu ai nici o garanţie că următoarea ta existenţă va fi în plan uman. Nu renunţa să preţuieşti viaţa.

BCU IASI / CENTRALA UNIVERSITARA LIBRARY

18 IUNIE

AI GRIJĂ LA SINDROMUL MACULUI ÎNALT...

Fii conştient de vulnerabilitatea propriului tău succes. Este periculos să ieşi în evidenţă, să te ridici deasupra oceanului de mediocritate. Ţestoasa îşi datorează fericirea capacităţii sale unice de a se cuibări înăuntrul carapacei sale protectoare. Rămâi neobservat. Nu fii un mac înalt într-un câmp cu alţii mai mici.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 IUNIE
NU TE AVÂNTA CU CAPUL ÎNAINTE...

Nu te lăsa cuprins cu nesăbuinţă de senzaţia de triumf creată de victoriile mărunte. Rezistă tentaţiei de a te avânta necugetat în situaţii în care riscurile sunt mai mari decât câştigurile. Păstrează-ţi puterile. Cumpăneşte-ţi timpul. Rămâi calm. Urmăreşte victoria cea mare!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 IUNIE

RENUNŢĂ LA MAI MULTE VICTORII MĂRUNTE PENTRU TRIUMFUL CEL MARE...

Răbdarea şi controlul asupra ego-ului aduce recompense uriaşe. Este ca şi cum ai câştiga un război, şi nu doar o serie de bătălii mai mici. Judecă bine când trebuie să pierzi puţin teren, când să faci sacrificii şi când să acţionezi pentru a obţine triumfător victoria.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 IUNIE

ESTE MERITORIU SĂ ÎŢI DEZVOLŢI GÂNDIREA STRATEGICĂ...

Strategia presupune să ai în minte puterea adversarului şi să fii atent la propriile-ţi slăbiciuni. Aceia modeşti din fire sunt cei care, până la urmă, obţin şi merită victoria, căci ei nu se supraevaluează niciodată, şi nici nu îşi subestimează duşmanul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 IUNIE

PROFITĂ DE ORICE FEL DE SCHIMBARE...

Dacă atitudinea ta acceptă orice fel de schimbare, nu îţi mai iroseşti timpul şi energia întrebându-te dacă aceasta este necesară. O accepţi, în schimb, ca fiind vitală, şi te poţi concentra asupra înfruntării şi suportării noilor împrejurări. Dacă te laşi furat de cauze şi motive, căutând mereu un ţap ispăşitor pentru situaţia nou-creată, nu vei ajunge niciodată nicăieri. Dacă reacţionezi pozitiv la un nou mediu, vei profita de orice fel de schimbare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 IUNIE

TRANSFORMĂ POTENŢIALELE DEZASTRE ÎN VICTORIE...

Lucrul acesta necesită o metamorfoză a minţii, o schimbare de atitudine care te face capabil să realizezi că evenimentele au o semnificaţie mai profundă, indiferent cât de negative sau de dezastruoase pot părea ele la un moment dat. Nu considera eşecurile ca fiind definitive. Consideră-le, în schimb, semne ce îţi sugerează să schimbi strategia sau calea de abordare. Atunci, viaţa ta şi toate scopurile sale vor fi întotdeauna pline de însemnătate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 IUNIE

DACĂ ESTE SĂ CAZI, RIDICĂ-TE PUR ŞI SIMPLU...

Nu-ţi face griji dacă, ocazional, săvârşeşti câte o greşeală, pur şi simplu ridică-te şi mergi înainte. Persoana care merge înainte este cea care îşi atinge, în cele din urmă, scopul. Aşteaptă-te să faci greşeli. Tocmai acestea îţi vor da putinţa de a înfrunta, în cele din urmă, problemele cele mai grave. Oamenii care nu greşesc vor fi ca nişte amatori atunci când se vor confrunta cu greutăţile de mai apoi în viaţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 IUNIE

REZISTĂ TENTAŢIEI DE A FI IMPULSIV...

Impulsivitatea este asemenea apei ce se varsă în cascadă, necugetată, rapidă şi coborând vijelios, oarbă la primejdiile de dedesubt. Când acţionezi fără a gândi, o faci din impuls şi îţi pierzi controlul. Este mult mai bine să te disciplinezi şi să îţi laşi duşmanii să îşi asume riscul impulsivităţii în locul tău.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 IUNIE

FII MAIESTUOS PRECUM PĂDUREA...

Există o anumită putere lăuntrică ce provine din încercarea de a imita pădurea, care este adâncă, întunecată şi plină de taine, şi totuşi, îşi înalţă maiestuos capul şi pare neplecată. Pădurile nu îşi dezvăluie puterile ascunse la prima vedere, iar punctele slabe neştiute, niciodată. Învaţă de la pădure importanţa aparenţelor şi a ascunderii secretelor, precum şi cea de a-ţi ţine gura ferecată!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 IUNIE
FII IUTE CA VÂNTUL...

Vântul reprezintă răsuflarea dragonului, mişcându-se cu o iuţeală ce schimbă între ele energia cerului şi cea a pământului. Vântul împrospătează energia pământului şi, prin ploi, arată puterea Feng Shui-ului în acţiune. Fii ca vântul. Prinde, repede şi sigur, curentele gândirii contemporane şi mişcă-te odată cu ele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 IUNIE

FII TARE CA MUNTELE...

Fii puternic şi tăcut, hotărât şi calm, fără să scoţi la iveală aurul ce zace înăuntrul tău. Atunci când rămâi tare ca muntele, toate în jurul tău vor prinde viaţă, fiind inspirate de dovada puterii şi îndrăznelii tale şi impresionate de nemişcarea şi tăcerea ta. Păstrează-ţi părerile pentru tine şi rezistă impulsului de a le verbaliza. Omul puternic este aproape întotdeauna acela care vorbeşte doar atunci când trebuie.

UAIC / IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 IUNIE
FII PUTERNIC CA TUNETUL...

Există momente în care trebuie să îți arăți mânia – dar dovada ferocității tale trebuie să fie asemenea fulgerului, și nu unui infern dezlănțuit. Fulgerul este orbitor pentru ochi. El este brusc și înspăimântător, lovind cu precizie, și totuși nu durează decât o clipă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 IUNIE

ODIHNEŞTE-TE, MĂNÂNCĂ ŞI ÎMBRACĂ-TE BINE...

Atunci când trupul îţi este puternic, la fel îţi va fi şi mintea. Trupul flămând găzduieşte o minte confuză. Trupul bine hrănit şi odihnit are mintea ascuţită ca briciul. Ai grijă de corpul tău, primeneşte-l şi îmbracă-l bine, iar mintea îţi va rămâne şi ea sănătoasă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

IULIE

CÂND DRUMUL ŢI SE ÎNFUNDĂ, FĂ UN OCOL...

Acesta este un adevăr atât de simplu, şi totuşi mulţi oameni îl ignoră. Cea mai bună cale de a înfrunta un obstacol este să îl ocoleşti. Nu este nevoie să îl faci praf sau să te lupţi cu el. Ocoleşte-l pur şi simplu. La fel este şi în viaţă. Atunci când te confrunţi cu o persoană încăpăţânată, distanţează-te pur şi simplu şi găseşte alt drum.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 IULIE

FĂ PE TOATĂ LUMEA SĂ IASĂ BINE...

Una dintre cele mai bune tactici în viaţă este aceea de a încerca cu adevărat să faci ca toată lumea să iasă bine. Lucrul acesta necesită o minte sigură şi o inimă generoasă. Fă-ţi colegii să strălucească, şi te vei bucura de norocul popularităţii. Fă-ţi şeful să pară un geniu, şi te vei bucura de norocul ascensiunii pe scara ierarhică. Fă-i pe toţi să pară superiori, şi vei părea, pur şi simplu, cel mai bun dintre toţi!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 IULIE

GENEROZITATEA NAŞTE O MARE BUNĂVOINŢĂ...

Nimic nu aduce mai mare fericire decât exerciţiul generozităţii. Încearcă numai, şi vezi cât de multă bucurie poţi obţine prin simplul fapt de a dărui. Este şi mai bine dacă îţi exersezi generozitatea spontan, ca de exemplu oferind scaunul tău unei persoane în vârstă, fără să stai să te gândeşti.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 IULIE

ŞTERGE-ŢI CUVÂNTUL „IMPOSIBIL" DIN VOCABULAR...

Nimic nu este imposibil. Doar atitudinea ta este cea care te face să crezi că e nefezabil sau irealizabil. Atunci când crezi că poţi atinge un scop, îl vei atinge. Chiar atât de simplu este. Eşti ceea ce crezi. Aşadar, astăzi vreau să îţi şterg cuvântul „imposibil" din vocabular.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 IULIE

REUŞITA VINE DUPĂ CE TE PUI PE TREABĂ...

Învaţă lecţia celebrei zicale taoiste ce spune că şi cea mai lungă călătorie începe cu un prim pas. Tot astfel, sarcina cea mai dificilă începe şi ea cu primul pas. Nu poate exista reuşită atunci când ideea rămâne la stadiul de gând. Dacă doreşti să realizezi ceva, orice, trebuie să te pui pe treabă. Nu trebuie să pregeţi. Trebuie să te motivezi să faci acel prim pas. Dacă există ceva ce vrei cu adevărat să realizezi, nu te eschiva, acţionează!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 IULIE

ADMITE CĂ, UNEORI, POŢI GREŞI...

Păcatul cel mai mare pe calea succesului este cel al trufiei. Convingerea că nu poţi greşi niciodată este, probabil, atitudinea cea mai dăunătoare pentru tine. Omul dogmatic, încăpăţânat, nu este altceva decât o persoană care are un ego supradimensionat. Puţine vicii sunt şi mai dăunătoare decât acesta. Nu te lăsa orbit de trufie!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 IULIE

SCHIMBĂ-ŢI ORICE, MAI PUŢIN VALORILE...

Nu are nimic dacă îţi schimbi traiectoria la jumătatea drumului. Ai voie să fii capricios sau să te răzgândeşti în orice etapă a vieţii. Valorile sunt cele ce trebuie să îţi rămână ferme şi neclintite, neşovăind în faţa oceanelor şi valurilor de schimbare. Valorile transcend spaţiul şi timpul, oferind însemnătate existenţei tale. Valorile schimbătoare sugerează o viaţă lipsită de fundament sau de scop.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 IULIE

PROGRAMAREA PROSPERITĂŢII VERSUS PROGRAMAREA SĂRĂCIEI...

Programarea prosperităţii este direct opusă celei a sărăciei. Atunci când îţi creezi limite în viaţă şi îţi închipui că eşti sărac, devii sărac. Însăşi teama de a nu rezista de azi pe mâine te va face să transpui în realitate lipsurile vieţii. Aşadar, fă efortul de a-ţi risipi teama de sărăcie, căci tocmai ea va pune piedici în calea prosperităţii tale. Crezi în faptul că vei fi bogat, şi chiar vei fi!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 IULIE

CULOAREA PURPURIE ÎN COLŢUL PROSPERITĂŢII...

Da, încearcă puţin Feng Shui! Există atât de multe căi diferite de a folosi Feng Shui pentru atragerea norocului de bogăţie. Aşezarea unei pete de culoare purpurie în colţul prosperităţii este una dintre modalităţi. Acest colţ se schimbă în funcţie de direcţia uşii de intrare, potrivit cu Feng Shui-ul stelelor zburătoare. Ca să simplificăm, colţul prosperităţii ar putea fi colţul diagonal opus cu uşa de intrare. Stai fără grijă, nu există nimic magic în legătură cu această practică străveche, dar foloseşte Feng Shui numai dacă nu te deranjează. Atragerea bunăstării prin Feng Shui este unul dintre lucrurile cel mai uşor de realizat, iar culoarea purpurie poate fi de ajutor!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 IULIE

DARURILE EMANĂ VIBRAŢII DE PROSPERITATE...

Dăruieşte liber şi fără obligaţii. Dăruieşte cu inima şi cu mintea. Dăruieşte cu dragă-inimă pentru a-i conferi darului un chi puternic şi vesel. Răspunde mereu celui ce îţi cere ajutorul. Darurile creează un gol, care atrage noi averi în spaţiul tău. Lucrul acesta produce un flux ce îţi va îmbunătăţi constant stilul de viaţă de-a lungul anilor. Odată fluxul pornit, acesta nu se va opri – dacă nici tu nu renunţi să dăruieşti.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 IULIE

CÂND FACI CURĂȚENIE, MĂTURĂ SPRE EXTERIOR...

Când îți faci curat în casă, vizualizează mereu că scapi de negativitate și de ghinion pe măsură ce deretici. În timp ce vizualizezi acest lucru mătură spre exterior. Aceasta conferă faptului fizic de a face curățenie o energie cu adevărat puternică.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 IULIE

UMPLE-ŢI TOATE VASELE GOALE DIN CASĂ...

Vasele neumplute sugerează o lipsă, un gol. Umple, aşadar, toate vasele goale cu lucruri pe care le doreşti şi care îţi plac. Foloseşte jucării dacă îţi doreşti copii, bani dacă îţi doreşti venituri mai mari, dulciuri dacă îţi doreşti dulceaţă în viaţă!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 IULIE
FOLOSEŞTE COMBINAŢII DE ALB ŞI NEGRU...

Combinaţia alb-negru este o cale eficientă de a impulsiona o carieră aparent stagnantă. Această îmbinare de culori semnifică sporirea puterii Apei, iar Apa înseamnă niveluri mai mari de chi la locul de muncă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 IULIE

UŞILE DE LA INTRARE NU TREBUIE NICIODATĂ BLOCATE...

Atunci când se blochează uşa casei, aceasta închide sursa de chi proaspăt, care aduce noi oportunităţi familiei tale. Cum priveşti afară pe uşa din faţă, trebuie să vezi puţin spaţiu gol, iar când priveşti în interior, asemenea. Aceasta stimulează efectul de „coridor luminos" în interior şi în exterior, ceea ce este de foarte bun augur.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 IULIE

RĂSFAŢĂ-TE CÂND TE SIMŢI SĂRAC...

Înfruntă teama de sărăcie. Forţează-te să o faci. Dacă nu îţi învingi teama de sărăcie, nu vei fi niciodată capabil să faci saltul cuantic spre o stare a abundenţei. Aşadar, de fiecare dată când te copleşeşte teama şi te vezi ajungând sărman, mergi la cumpărături şi ia-ţi ceva extrem de costisitor şi, probabil, nefolositor, pe care ţi-l doreai de mult, dar nu îndrăzneai să îl cumperi.

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 IULIE

SIMPLA PLĂCERE DE A FI BOGAT ESTE UN SENTIMENT MEDIOCRU!

Trebuie să cunoşti dragostea, dorinţa adevărată, fără a cădea în obsesie. Simplul fapt de a-ţi plăcea un lucru este un sentiment mediocru, căruia îi lipseşte puterea de a-ţi face din aspiraţii o realitate. Trebuie să îţi doreşti acel lucru din toată inima şi să crezi că meriţi ceea ce îţi doreşti!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 IULIE

ÎNDRĂZNEŞTE SĂ PIERZI, ŞI VEI CÂŞTIGA CU SIGURANŢĂ!

Virtutea umană pe care o admir sincer este curajul adevărat. Nu atât curajul asociat cu asumarea riscurilor fizice, deşi îl admir şi pe acesta, ci mai degrabă curajul de a îndrăzni să rişti un eşec. Dacă te încumeţi să înfrunţi eşecul, cu siguranţă va veni şi succesul. Aceasta, deoarece eşecul nu te va paraliza niciodată. El nu te va face niciodată să eviţi să îţi asumi genul de riscuri ce aduc reuşite spectaculoase. Te va stimula, în schimb, să te străduieşti mai mult, până soseşte clipa succesului!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 IULIE

TRAGE ÎNVĂŢĂMINTE DIN ORICE EŞEC ÎN AFACERI...

De fiecare dată când cazi la pământ, ţi se imprimă în minte o lecţie valoroasă, ale cărei învăţăminte îţi spun ce să nu mai greşeşti data viitoare. Experienţa devine aliatul tău. Ea este un profesor costisitor, deoarece fiecare eşec în afaceri îţi aduce o pierdere. Dar învăţămintele pe care le poţi trage sunt nepreţuite. Învaţă chiar şi când dai greş.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 IULIE

ÎNTOCMEŞTE O LISTĂ CU MOTIVELE PENTRU CARE VEI REUŞI...

Întocmeşte lista fără să-ţi pui problema mijloacelor pe care le vei folosi pentru a ajunge la reuşită. Dacă trebuie să îţi baţi capul şi nu-ţi vine în minte nici un motiv plauzibil pentru prosperitatea ta viitoare, atunci nu eşti pregătit pentru un succes răsunător. Pe de altă parte, dacă lista este prea lungă, poate că ar trebui să reiei autoevaluarea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 IULIE
GÂNDEŞTE ÎN IMAGINI, ŞI NU ÎN CUVINTE...

Puterea gândului este nemărginită. Dar trebuie să ai o atitudine pozitivă şi să fii capabil să priveşti dincolo de situaţia imediată, către viitorul ce va prinde formă pentru tine în anii următori. Gândeşte în imagini, şi nu în cuvinte! Dacă nu vezi aceste imagini clar în minte, atunci trebuie să îţi restructurezi gândirea. Gândirea în imagini va îngloba viziunea şi visele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 IULIE

GÂNDUL LA LIPSURI PUNE PIEDICI ÎN FAŢA NOROCULUI DE BOGĂŢIE!

Gândul la lipsuri înseamnă îngrijorare de fiecare dată când scoţi nişte bani din buzunar pentru a cumpăra ceva care îţi face plăcere. Programarea lipsurilor înseamnă să îţi fie teamă să ţii prea mult timp lumina aprinsă noaptea, să mănânci frugal şi să îţi cumperi haine ieftine. Dacă te temi în permanenţă de zilele negre, în curând, prietene, vei avea parte de o eclipsă!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 IULIE

GÂNDEŞTE-TE LA UNIVERS CA LA UN CORN AL ABUNDENŢEI...

Acesta este o vizualizare căreia i s-a făcut atât de multă publicitate, încât mă miră cât de mulţi oameni nu înţeleg sau nu apreciază încă abundenţa uluitoare a minunatei noastre lumi. Totul depinde de ce gândeşti. Dacă tu crezi că universul este îmbelşugat, această vizualizare de bază va crea condiţiile pentru apariţia adevăratului belşug în viaţa ta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 IULIE

DECRETEAZĂ CĂ VEI FI PROSPER...

Dacă tu decretezi că vei fi prosper, acest fapt se va materializa. Totul în lume începe cu viziunea, cu imaginea. Aşadar, când vei putea vizualiza toate imaginile care îţi însoţesc starea de prosperitate, vei începe să lucrezi şi, astfel, să o creezi în fapt!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 IULIE
ENERGIZEAZĂ APA...

Iată încă puţin Feng Shui. Încearcă să activezi Apa pentru a atrage norocul de bogăţie în mediul tău. Pentru chinezi, activarea chi-ului prin Apă aduce o minunată nouă prosperitate, dar Apa trebuie aşezată corect. Cea aşezată greşit face ca fluxul banilor să iasă din casă. Chibzuieşte bine înainte de a chema antreprenorii să îţi construiască detaliul de Apă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 IULIE

CINCI LILIECI ROŞII ADUC NOROC...

Dacă vin nişte lilieci să îşi facă cuib la tine în casă, primeşte-i cu braţele deschise, deoarece îţi aduc noroc! Alte „animăluţe de casă" exotice aduc şi ele prosperitate – broasca cu trei picioare, doi caraşi aurii, peştele-dragon sau broasca ţestoasă. Imitaţiile funcţionează la fel de bine precum fiinţele vii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 IULIE

ETALAREA SIMBOLURILOR BOGĂŢIEI...

Chinezii cred cu îndârjire în crearea unor alăturări ingenioase de cuvinte pe care să le etaleze în căminele lor. Propoziţia cea mai populară este: „Ţi-a sosit norocul." Aceasta este inscripţionată pe monede, în tablouri de bun augur şi în toată arta decorativă chineză. Poţi scrie această frază în română şi o poţi pune undeva unde să o vezi zi de zi. Nu peste mult timp, va sosi şi norocul!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 IULIE

AGAŢĂ PE PEREŢI SEMNE ALE PROSPERITĂŢII...

Obiectele de artă aducătoare de prosperitate sunt picturi ce conţin fie obiecte de bun augur, fie munţi de o anumită formă şi orientare. Dacă muntele se vede din spate, el trebuie să aibă formă de broască ţestoasă, dacă se vede din faţă, atunci trebuie să aibă culmea unduitoare. Picturile folositee pot reprezenta şi unele zeităţi taoiste speciale, despre care se crede că emană vibraţii norocoase în casă. Nu uita că echilibrul este vital şi că nu trebuie niciodată să exagerezi cu vreo recomandare din Feng Shui.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 IULIE
COMUNICĂ CU UNIVERSUL...

Cred cu convingere în ascultarea semnalelor trimise de soliile nevăzute ale cosmosului. Trăiesc, aşadar, într-o stare de conştienţă, mereu atentă la ceea ce îmi spun cerurile, vântul, copacii, vremea, trupul şi visele mele, şi chiar întâmplările din viaţa mea. La început, ţi se va părea stranie această comunicare unilaterală, dar, cu timpul, vei învăţa să cerni realul de lumesc, sublimul de obişnuit. Ascultă cu urechile ciulite şi priveşte lumea cu ochii larg deschişi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 IULIE
GĂSEŞTE-ŢI PROPRIUL NIVEL DE CONVINGERE...

Trasează graniţa între încredere şi neîncredere în ceea ce priveşte lucrurile pe care le auzi despre miracolul ştiinţei nedescoperite. Nu trebuie să iei de bun tot ceea ce ţi se spune. Găseşte-ţi propriul nivel de convingere – şi de credinţă. Fii relaxat în cercetările tale asupra forţelor energetice nevăzute ale vieţii. Nu ai de ce să respingi necunoscutul, dar nici de ce să îl accepţi imediat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 IULIE
DEZVOLTĂ CONŞTIENTIZAREA SEMNALELOR...

Atunci când citeşti semnele de noroc sau de ghinion din calea ta, aura ta vesteşte o clipă de întâmplări dilatate, ce pot fi bune sau rele. Răspunde la semnalele de fericire şi îndepărtează-le pe celelalte. Tu decizi ce vibraţie are mai mare influenţă în viaţa ta. Odată ce ai ales, începe să apară fericirea sau nefericirea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 IULIE

OBSERVĂ MEREU SEMNELE PREVESTITOARE...

Simbolurile cosmice ce îţi ies în cale nu vestesc întotdeauna lucruri de bine. Uneori, aceste semne prevestesc un dezastru iminent. Semnele există pentru ca tu să le citeşti şi să acţionezi în funcţie de ele. Lucrul acesta necesită conştienţă şi sensibilitate. Poate că începi să pierzi mărunţişuri, sau nu porneşte maşina, sau dormi până târziu, sau uiţi unde ţi-ai pus cheile. De obicei, atunci când par nelalocul lor mai mult de trei lucruri, ar fi bine să stai şi să cugeţi, şi chiar să amâni sau să anulezi întâlnirea sau călătoria pe care aveai de gând să o faci.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

AUGUST

PLEACĂ-TE PRECUM SALCIA...

Uneori, cea mai bună cale de urmat este să te pleci adânc şi să te predai. Înfrângerea nu trebuie să fie un capăt de drum. Dacă ştii când să te recunoşti învins, să te pleci cu graţie şi să aştepţi clipe mai fericite, va veni şi ziua reuşitei tale. Atunci, te vei putea bucura de victorie în toată splendoarea ei.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 AUGUST
VISE PROFETICE...

Tibetanii spun că, dacă pui puţină iarbă kushi sub pernă, înainte de culcare, aceasta îţi măreşte capacitatea de aducerea-aminte a viselor profetice ce îţi plutesc prin conştient în somn. Kushi este o iarbă lungă şi uscată folosită deseori pentru a face mături. Chinezii, pe de altă parte, spun că simpla aşezare a statuii sau imaginii unuia dintre cei opt nemuritori taoişti lângă pat, pe timpul nopţii, are acelaşi efect. Păstrează un carneţel la capul patului. Dacă nu îţi notezi visele de îndată ce te trezeşti, le vei uita până să te dezmeticeşti complet.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 AUGUST

CIULEŞTE URECHILE LA SUNETUL APEI...

Apa ce susură uşor deşteaptă ceva magic în mediul înconjurător. Ea sună altfel decât apa care îşi iese din albie sau aceea care cade de la înălţime. Umiditatea din aer aduce şi ea propriile-i senzaţii speciale, de stare de bine şi prosperitate. Atunci când trăieşti odată cu sunetul apei, natura intră în armonie cu sufletul tău. Inima îţi bate după ritmurile energiei curgătoare. Este o senzaţie minunată!

UAIŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 AUGUST

CONTEMPLĂ O CASCADĂ...

Şuvoiul de apă transformă atmosfera. Gândeşte-te numai cât de puternică trebuie să fie căderea apei pentru a atinge străfundul. Nu este de mirare că loveşte râul de jos cu atâta forţă. Imaginează-ţi pur şi simplu puterea acestui avânt descendent. Nu îţi lăsa viaţa să intre în cădere liberă, la fel ca apa. Este mult mai bine să curgi blând în albie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 AUGUST
VÂRFURILE MUNŢILOR DOAR PAR ÎNALTE...

Vârfurile munţilor parcă plutesc pe cer şi se contopesc cu norii. Este mai bine să priveşti în jos de pe un vârf de munte decât să ridici privirea către culmile sale intimidante!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 AUGUST
ÎNCHIPUIE-ŢI CĂ AI FI FERMIER...

Dacă ai fi fermier, cât de sensibil ai fi la anotimpuri, cât de aproape de pământ, cât de receptiv la ciclurile Universului! Pentru fermieri, cunoaşterea perioadei şi chiar a zilei precise, când încep a se schimba anotimpurile, este crucială; la fel se întâmplă şi cu ciclurile vieţii. Faptul de a discerne clipa când schimbarea este iminentă îţi dă putinţa de a trăi comuniunea cu natura, fiindu-ţi mai uşor să te laşi purtat de val. Dezvoltă-ţi, aşadar, instincte de fermier!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 AUGUST

OBSERVAREA NU NECESITĂ O REACŢIE...

Observatorul pasiv al vieţii învaţă mai mult privind şi contemplând decât participând activ. Abţine-te să intri brutal în viaţa altor oameni, din nevoia de a-ţi exprima părerea. Cei din afară rareori înţeleg situaţiile celorlalţi, aşa încât este mai bine să nu te amesteci.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 AUGUST

CÂT DE NOROŞI SUNTEM, PENTRU CĂ NE-AM NĂSCUT OAMENI...

Textele budiste arată că şansele de a te naşte om sunt mai mici decât acelea de a găsi o ţestoasă cu un inel elastic prins de gât în mijlocul oceanului! Data viitoare când te simţi deprimat, gândeşte-te cât de preţioasă este viaţa ta ca fiinţă umană, faţă de cea a animalelor sau a duhurilor flămânde ce trăiesc în lumea de mijloc dintre iad şi existenţa umană!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 AUGUST

CAPTEAZĂ ENERGIA LUNII, PENTRU O VIAŢĂ DE FAMILIE MAI BUNĂ...

Într-o noapte cu lună plină scoate afară un vas cu apă, pentru ca acesta să reflecte lumina lunii, sau pune un singur cristal mare şi ascuţit în această lumină. Aşază urna sau cristalul afară, în mijlocul grădinii sau într-un loc unde să poată absorbi puternica strălucire a lunii. Apoi adu apa sau cristalul înăuntru, pentru a crea vibraţii minunate, ce aduc simţăminte armonioase de dragoste în spaţiul tău. Aceste sentimente pot dura pe tot ciclul lunii în descreştere – în jur de paisprezece zile.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 AUGUST
CLĂDIRILE DIN JURUL TĂU POSEDĂ ENERGIE...

Clădirile din jurul casei tale iradiază o energie foarte asemănătoare cu un câmp de forţă, ce interacţionează cu energia căminului tău. Învaţă să înţelegi aceste câmpuri de forţă, pentru a şti dacă îţi aduc un chi bun sau dăunător. De obicei, chi-ul emanat de clădiri este bun atunci când clădirile mari, înalte şi impozante se află în spatele casei tale, oferindu-ţi sprijin şi protecţie, şi nu în faţa ei, blocându-ţi norocul şi oportunităţile.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 AUGUST

COPACII ADUC CHI-UL DE CREŞTERE...

Copacii bătrâni sunt ca sufletele bătrâne – înţelepţi şi binevoitori. Intră în armonie cu ei, mai ales dacă îi ai de mult timp prin preajmă. Data viitoare când mergi în parc, alege un stejar bătrân. Aşază-ţi blând palmele pe scoarţa sa şi lipeşte-ţi urechea de ea, pentru a asculta bătăile inimii copacului. Peste puţină vreme, vei simţi energia vitală curgându-ţi prin vene, căci copacul îţi va răspunde. Maeştrii taoişti nu pregetă a-şi folosi palmele pentru a absorbi puţin din puternica energie de creştere a copacilor bătrâni. Nu ai nevoie decât de răbdare, de concentrare puternică, de motivaţie curată şi de două palme sensibile.

12 AUGUST

STÂNCILE DIN JURUL TĂU AU FIECARE O SEMNIFICAŢIE...

Unul dintre roadele cele mai interesante ale Feng Shui-ului peisagistic este să înveţi să „vezi" forme animale în stâncile singuratice ce punctează priveliştea. Vechii maeştri au ochiul format pentru a detecta siluetele broaştelor şi ţestoaselor, ale şobolanilor şi şerpilor, ale dragonilor şi tigrilor atunci când privesc stâncile din natură. Apoi, depinzând de faptul dacă animalul respectiv este binefăcător sau duşmănos şi de cum este aşezată stânca faţă de casa ta, se spune că aduce fie abundenţă, fie dezastru.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 AUGUST

TREI CULMI INDICĂ REUŞITA PENTRU GENERAŢIA URMĂTOARE...

O credinţă veche spune că, dacă poţi vedea clar trei culmi ascuţite printre dealurile unduitoare din depărtare, iar aceste trei culmi sunt cu faţa chiar către uşa ta de intrare, unul din fiii tăi se va ridica în elita aflată la conducere în lumea ta, iar norocul tău va dăinui până la generaţia următoare. Cu alte cuvinte, toţi copiii tăi vor avea vieţi fericite şi pline de însemnătate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 AUGUST

ENERGIA PĂMÂNTULUI – PUNTEA ÎNTRE OM ŞI CERURI...

Magicienii taoişti cred că chi-ul sau suflul cosmic al dragonului este energia pământului, care poate fi căutată, descoperită şi manipulată pentru a deveni un canal eficient prin care cerul să aducă un potop de belşug omului de dedesubtul tău. Asta este Feng Shui – folosirea înţeleaptă a energiei pământului pentru a genera fericirea omenirii. Este o tehnică ce merită învăţată!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 AUGUST

PERCEPEREA VIBRAŢIILOR UNIVERSALE NECESITĂ EXERCIŢIU...

Nu te descumpăni dacă toată această vorbărie despre energie şi vibraţii te nedumereşte puţin! Pentru a experimenta energia, învaţă mai întâi să o simţi în tine. Stai drepţi, cu picioarele puţin depărtate. Ridică ambele braţe şi întinde-le paralel cu pământul. Acum îndoaie uşor palmele, până când ajung la nouăzeci de grade faţă de braţe. Menţine relaxat această poziţie şi concentrează-ţi atenţia asupra palmelor. În mai puţin de un minut, vei simţi energia încălzindu-ţi palmele încetişor – acesta este chi-ul, forţa ta vitală lăuntrică.

16 AUGUST

VORBEŞTE CU SPIRITELE PĂMÂNTULUI...

Da, există spirite ale pământului! Împrieteneşte-te cu spiritele ce locuiesc cu tine, în grădina şi în casa ta. Aceste spirite ale pământului nu fac rău oamenilor decât dacă sunt tulburate. Vorbeşte-le şi respectă-le teritoriul. Nu este deloc ciudat să le recunoşti existenţa. Probabil că există multe alte dimensiuni pentru forme de viaţă diferite de a noastră. Nu-ţi fie teamă de ele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 AUGUST

CÂND TE SIMŢI ÎNCĂTUŞAT DE ÎMPREJURĂRI, SCHIMBĂ-ŢI MODUL DE GÂNDIRE...

Dacă eşti prins în nişte împrejurări ce te fac să te simţi încolţit şi nu te poţi elibera de ele cu uşurinţă, încearcă să îţi schimbi atitudinea minţii şi să îţi transformi problema într-un izvor de bucurie. Dacă eşti singurul rămas să aibă grijă de un părinte în vârstă, de pildă, gândeşte-te cât eşti de norocos pentru faptul de a avea această ocazie să creezi atât de mult merit karmic sau să plăteşti o datorie karmică. Sentimentele îţi sunt afectate de modul cum gândeşti. Îl poţi controla, aşadar gândeşte-te la situaţia ta cu recunoştinţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 AUGUST
FLUXUL ŞI REFLUXUL OCEANULUI...

Se spune că Luna îţi influenţează dispoziţia. Stările tale de spirit sunt afectate de atracţia ei gravitaţională, făcându-te să te simţi trist şi deprimat, în funcţie de fluxul şi refluxul valurilor. Există enorm de multe cauze întemeiate pentru oscilaţiile tale emoţionale. Dar merită efortul să rezistaţi atracţiei gravitaţionale a Lunii şi să preiei iarăşi controlul asupra stărilor tale de spirit!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 AUGUST

CÂND PRIVEŞTI PE FEREASTRĂ, UITĂ-TE DUPĂ STELE...

Faptul de a-ţi găsi sau nu stelele de pe cer depinde, bineînţeles, de faptul dacă te uiţi în sus sau în jos! Aceasta este deosebirea dintre oamenii optimişti şi cei pesimişti din fire. Alegerea este, desigur, a ta, dar crede-mă când îţi spun că optimiştii au o viaţă mai fericită, mai bogată şi mai satisfăcătoare. Începe, aşadar, să te uiţi după stelele strălucitoare de pe cerul tău!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 AUGUST
SPAŢIUL TĂU TREBUIE CURĂŢAT CU REGULARITATE...

Aşa cum hainele trebuie spălate periodic, pentru a te simţi bine în ele, aşa şi spaţiile în care locuim. Energia ajunge să fie stătută şi stagnantă, putând chiar deveni murdară şi poluată, astfel încât curăţarea cu regularitate a spaţiului tău trebuie să fie la fel de firească precum orice alt ritual gospodăresc. Dacă înveţi să îţi purifici spaţiul, îţi va fi mult mai plăcut să locuieşti în propria-ţi casă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 AUGUST

FOLOSIREA ENERGIEI COSMICE A ELEMENTELOR...

Poţi folosi oricare dintre cele cinci elemente – Foc, Apă, Pământ, Lemn sau Metal – pentru a-ţi curăţa spaţiul. Energia Focului îmbracă forma flăcării şi fumului de lumânare; Apa îmbracă forma sa din natură; energia de curăţare a Pământului necesită folosirea sării; energia Lemnului necesită folosirea unor plante speciale, ce pot crea o minunată aromă purificatoare; iar energia Metalului se foloseşte de sunetele create de bolurile cântătoare şi clopoţeii de vânt. Este enorm de folositor să înveţi unele tehnici de curăţire a spaţiului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 AUGUST

SUNETELE METALULUI POT COMBATE PERTURBĂRILE ENERGETICE...

Nu trebuie să ai cunoştinţe de Feng Shui pentru a folosi energia Metalului cu scopul de a înlătura tulburările chi-ului din spaţiul tău. Problemele chi-ului pot fi generate pur şi simplu de trecerea timpului. Există formule complexe pentru a înţelege cum decurge acest lucru. Dar, dacă nu cunoşti această tehnică Feng Shui, poţi totuşi să agăţi nişte clopoţei de vânt din metal în colţurile casei tale şi în camerele unde cei ce locuiesc în ele tind să se îmbolnăvească. Clopoţeii de vânt vor ajuta la reducerea efectului perturbărilor Feng Shui ce provoacă boli. Energia Metalului este un antidot Feng Shui extrem de puternic.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 AUGUST
CAUTĂ MIRACOLELE DIN VIAŢĂ...

În fiecare zi din viaţa ta se întâmplă miracole – nu trebuie decât să te opreşti îndeajuns pentru a le percepe şi a le observa, apariţia. Orice om ce aşteaptă conştient miracolele, rareori le vede. Sufletul este cel care înţelege valoarea vieţii şi existenţei umane, care ghiceşte calitatea fiecărei zile noi, sufletul este acela ce se deşteaptă la miracolul vieţii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 AUGUST

ÎNCREDEREA ÎN CONDIŢIA TA UMANĂ...

Indiferent de împrejurările sau mediul în care trăieşti, indiferent de vârsta sau de locul tău în alcătuirea socială a lumii tale, ceea ce contează este credinţa ta în propria-ţi condiţie umană. Pentru a recunoaşte miracolele ce au loc în jurul tău, trebuie să ai încredere în tine, iar lucrul acesta ia naştere dintr-o atitudine receptivă la schimbarea circumstanţelor şi din minunarea faţă de măreţia universului în desfăşurare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 AUGUST

FIECARE OM ARE O HARTĂ PROPRIE A SPIRITUALITĂŢII...

Indiferent de punctul de plecare, sau de modul cum te deştepţi faţă de dimensiunea spirituală dinăuntrul tău, odată ce o resimţi, indiferent cât de puţin sau în ce împrejurare, îţi va fi greu să te desparţi de ea. Chiar dacă, la început, îţi ignori spiritul, acesta te întărâtă insistent. Urmează-ţi propria intuiţie, propriul instinct. Stăruie în ea. Oameni diferiţi urmează căi diferite, şi nu este nici o problemă să îţi trasezi propria cale, dar nu-ţi ignora niciodată dimensiunea spirituală.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 AUGUST
DEŞTEPTAREA FAŢĂ DE ADEVĂRATUL SINE...

În ziua de azi, există atât de multe tehnici pentru deşteptarea sinelui adevărat! Ai de unde alege. Tradiţia hindusă, cea chineză, cea tibetană şi multe altele par să facă promisiuni atât de ademenitoare despre lumi minunate, cu o frumuseţe spirituală şi un adevăr de nedescris, încât îţi pot tulbura simţurile. Este greu să te împaci cu atât de multe doctrine diferite. Lasă-te, aşadar, în acest domeniu, călăuzit de sinele lăuntric. Deseori s-a spus că există atât de multe căi de a ajunge la ceruri şi că nici o tradiţie nu deţine monopolul asupra adevărului. Urmează, aşadar, calea care spre care te simţi atras.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 AUGUST

MEDITAŢIA ASUPRA CICLURILOR EXISTENŢEI...

Sunt fascinată de felul în care filosofia budistă îmi captivează toate simţurile, atrăgându-mă atât la nivel brut, cât şi la nivel subtil – logic, spiritual şi religios – şi acaparându-mi inima, mintea, trupul şi sufletul. Meditaţia asupra ciclurilor existenţei şi introducerea în noţiunile de karma (cauză şi efect) şi samsara (ciclul naşterii şi renaşterii) mi-au oferit răspunsul la întrebările despre viaţă şi mi-au potolit confuzia. Trăirea învăţăturilor lui Buddha a fost cu adevărat inspiratoare şi (sper) m-a transformat într-un om mai bun.

28 AUGUST
BUNĂTATEA ŞI COMPASIUNEA...

Mă atrage în special miezul învăţăturilor înalţilor lama budişti din Tibet, deoarece ei predau, trăiesc şi respiră o filosofie măreaţă. Susţin, mai presus de toate, bunătatea şi compasiunea, numind lucrul acesta dezvoltarea minţii şi inimii Bodhicitta. Consecvenţa şi sinceritatea lor sunt extraordinare. Mă plec adânc în faţa învăţăturilor lor.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 AUGUST

ASTFEL, ÎNCEPE SĂ ÎNFLOREASCĂ ÎN MINE BINELE...

După ce am ascultat cuvintele înaltului meu lama budist şi i-am aplicat învăţăturile în traiul de zi cu zi, a început să înflorească în mine binele, iar răul a început să se ofilească. Precum lumina felinarului pe timp de noapte, el îmi destăinuieşte calea către starea fericită pe care o numim iluminare. Îngăduie şi tu binelui să înflorească în tine.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 AUGUST

AI GRIJĂ MAI ÎNTÂI DE CHAKRELE INFERIOARE...

Toţi avem natura lui Buddha – doar că se manifestă în clipe şi căi diferite. Alte tradiţii spirituale propovăduiesc şi ele dragostea şi bunătatea, deschiderea inimii bune, lăuntrice din noi. Dacă eşti încă înrădăcinat doar în lumea plăcerilor materiale şi nu te simţi pregătit pentru creşterea spirituală, nu-ţi face griji. Lucrul acesta nu reflectă decât faptul că chakrele tale inferioare, de bază, trebuie satisfăcute şi domolite înainte de a trece la chakrele superioare. Nu te grăbi. Dar nici nu tărăgăna prea mult!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 AUGUST
ÎNVAŢĂ DE LA LOTUS...

Din apele noroioase şi murdare, apare lotusul magnific de pur, frumos, neasemuit şi nepătat. Strălucirea lui răspândeşte cea mai profundă însemnătate spirituală. El este simbolul floral perfect al dragostei înţelegătoare. Chiar dacă împrejurările în care te afli sunt, în prezent, urâte şi sordide, ia exemplu de la lotus. Poate încă să răsară din tine ceva pur şi frumos. Găseşte-ţi alinarea la gândul acesta.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

SEPTEMBRIE

CĂLĂTORIA ASTRALĂ...

În fragedă tinereţe – la vârsta de circa cincisprezece ani – am descoperit cărţile despre călătoria astrală ale lui Lobsang Rampa şi, tot experimentând, mi-am conştientizat corpul astral şi cordonul argintiu care îl uneşte de cel fizic. Era ca şi cum mi-aş fi descoperit sinele superior. Încearcă să stai întins, cu mintea relaxată, simţind cum te îndepărtezi de trupul tău fizic. Călătoria astrală nu le este menită celor cu inima slabă... aşadar, nu încerca lucrul acesta dacă ai o teamă înnăscută de necunoscut. Dar îngăduie-ţi să pătrunzi adânc într-un alt nivel al existenţei, dacă doreşti să ştii ce se găseşte la marginea conştienţei noastre.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 SEPTEMBRIE
SALTUL CUANTIC PRINTRE NOI...

A avut loc printre noi un salt cuantic – de la un curent al fizicii la altul –, ducând la o creştere masivă, explozivă a întregii metafizici. Pe măsură ce creşte interesul faţă de tradiţiile mistice, ezoterice, misterul ne ţine sub vraja sa. Trăim saltul cuantic deoarece acum a devenit la modă să dorim să relaţionăm cu fiinţa noastră la toate cele trei niveluri conştiente ale sale – trupul, mintea şi sufletul. Dacă ai început deja această călătorie entuziasmantă a descoperirii conştienţei lăuntrice, mergi înainte până ce găseşti un maestru deplin calificat care să te poată îndruma. Când vei fi pregătit, acesta va apărea înaintea ta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 SEPTEMBRIE

FĂ MUDRE CU MÂNA ŞI SIMTE FURNICĂTURILE...

Mudrele sunt poziţii şi mişcări pline de puteri ale mâinii, care au o graţie surprinzătoare şi o forţă de nebănuit. Efectuate laolaltă cu incantarea mantrelor, mudrele mâinilor creează o magie minunată şi atrag o pleiadă de binecuvântări asupra noastră. Astăzi, priveşte-ţi degetele cu atenţie şi, îndoindu-le uşor, simte cum prind viaţă prin strălucirea lăuntrică... şi-apoi simte furnicăturile.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 SEPTEMBRIE

DEŞTEPTAREA SINELUI LĂUNTRIC CLARVĂZĂTOR...

Se spune că toţi oamenii din lume au puteri clarvăzătoare, pe care nu îşi dau seama că le posedă. Conştientizarea clarviziunii nu este neapărat misterioasă. Ea iese la suprafaţă atunci când începi să-ţi concentrezi conştient atenţia asupra deşteptării ei dinăuntrul conştienţei tale lăuntrice. Făcând acest lucru, îţi activezi al şaselea simţ ascuns, care completează simţurile convenţionale ale gustului, mirosului, atingerii, auzului şi văzului. Cel de-al şaselea simţ este capacitatea extraordinară a intuiţiei – aceea de a detecta şi de a percepe dimensiunile paralele.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 SEPTEMBRIE
SAVURAREA BEATITUDINII...

Multă vreme m-am întrebat de ce este bine să fii moral, să îţi trăieşti viaţa săvârşind cele zece fapte virtuoase, să fii milos, să-i ajuţi pe ceilalţi, să fii blând, să fii bun. Dacă moartea oricum şterge tot de pe faţa pământului, mi se părea în egală măsură de îndreptăţit şi să fii bun, şi să nu fii. Şi apoi mi s-a spus despre atingerea beatitudinii, starea fără de durere, starea încetării învăţămintelor, starea de fericire veşnică ce transcende spaţiul şi timpul, descătuşată de viaţă şi moarte, de naştere şi renaştere. Aceasta este starea iluminării sau transformarea întru Buddha. Acum ştiu că nu există ţel mai presus de această stare de beatitudine.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 SEPTEMBRIE

ACTIVAREA CELUI DE-AL TREILEA OCHI...

Ştiai că avem cu toţii un ochi în plus, aflat în frunte, chiar între sprâncene? Acest al treilea ochi atotvăzător îţi oferă o perspectivă asupra adâncului inimii şi minţii celorlalţi, ce zace ascuns. Mi s-a spus că activarea celui de-al treilea ochi necesită ani întregi de concentrare, de aducere a conştienţei asupra acelei părţi a feţei şi frecarea ei cu degetul mijlociu drept, în vreme ce se intonează o anumită mantră în limba sanscrită. Eu efectuez acest exerciţiu timp de câteva minute în fiecare zi şi intonez mantra Zeiţei Milosteniei, Kuan Yin. Şi tu poţi folosi această mantră, dacă doreşti; ea este: „OM MANI PADME HUM".

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 SEPTEMBRIE

VIZUALIZAREA DESCHIDERII CELOR ŞAPTE OCHI...

Mai târziu, cercetând mai în profunzime învăţăturile ezoterice ale budismului tibetan, am aflat că, de fapt, avem potenţialul de a ne deschide toţi cei şapte ochi ai trupului fizic. Aceştia sunt: cei trei ochi de pe faţă (doi plus cel de-al treilea ochi), doi ochi pe faţa palmelor şi doi pe faţa tălpilor. Activează aceşti şapte ochi, vizualizându-i pe trupul tău în timp ce meditezi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 SEPTEMBRIE

O MIE DE CĂI CĂTRE CERURI...

Poate că există mai multe astfel de căi decât ne imaginăm. Dacă ni-i amintim pe toţi marii învăţători spirituali ce au călcat vreodată pe faţa pământului – Iisus Hristos, Buddha Shakyamuni, Profetul Mohamed, şi aceştia sunt doar trei –, fiecare dintre ei a dezvăluit o cale sau chiar mai multe de atingere a absolutului prin iluminarea spirituală. Depinde de tine să alegi calea spre care ai cea mai mare afinitate şi, prin urmare, căreia ai cea mai mare şansă de succes.

REDJASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 SEPTEMBRIE
ÎNCHINAREA ÎN FAŢA UNUI MAESTRU SPIRITUAL ILUMINAT...

Există ceva cu adevărat înălţător şi sigur în adăpostirea sub aripa unui maestru spiritual înţelept, blând şi milos dincolo de imaginaţia ta. El sau ea adună la un loc cele trei nestemate: Buddha, Dharma (învăţăturile sale) şi Sangha (călugării). Actul închinării semnifică o renunţare completă la tot ceea ce răneşte lumea fiinţelor simţitoare, respingerea tuturor gândurilor şi faptelor ce provoacă suferinţă şi îmbrăţişarea binelui ce sălăşluieşte în tine. Trebuie să te rogi să-ţi intre în viaţă învăţătorul desăvârşit, care te poate inspira să faci din inimă aceste promisiuni de renunţare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 SEPTEMBRIE

DEVOŢIUNEA ADUCE UN MUNTE DE BINECUVÂNTĂRI...

Binecuvântările aduc realizarea înţelepciunii celei mai înalte, cunoaşterea ce transcende spaţiul şi timpul. Adevărata cucernicie generează o dragoste puternică, ce depăşeşte înţelegerea lumească provenită numai din învăţăturile obişnuite. Devotamentul faţă de un învăţător spiritual îşi creează o inerţie şi îţi dă puterea de a săpa după adevăratul aur lăuntric.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 SEPTEMBRIE

INIMA CU ADEVĂRAT BUNĂ ASCUNDE CEA MAI MARE ÎNŢELEPCIUNE...

Un maestru autentic este întotdeauna plin de compasiune, de pătrundere senină şi combate fără rezerve violnţa – el manifestă înţelepciunea care ne ajută să înfruntăm tragediile. Trebuie să avem mare grijă atunci când ne alegem învăţătorii spirituali. Iar după ce ne-a lovit o mare nenorocire, n-ar trebui să ne temem de a mai trăi şi a mai iubi. N-ar trebui să ne temem de a ierta şi n-ar trebui niciodată să cădem pradă disperării.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 SEPTEMBRIE
UNIUNEA COMPASIUNII CU ÎNŢELEPCIUNEA...

Iluminarea este manifestarea simultană a Compasiunii şi a Înţelepciunii. De una singură, nici una nu semnifică atingerea divină a adevărului fundamental al existenţei, ce duce la fericirea veşnică. Compasiunii fără înţelepciune îi lipseşte înţelegerea adevăratei naturi a realităţii, iar înţelepciunea fără o inimă cu adevărat bună nu este înţelepciune.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 SEPTEMBRIE
O SIMPLĂ PICĂTURĂ ÎN VASTUL OCEAN...

Mulţi dintre noi se gândesc la lumile lor restrânse şi cred că le-au văzut pe toate. Credem că înţelegem tot, că ştim tot, când, de fapt, ceea ce ştim (şi ne aducem aminte) este o simplă picătură în vastul ocean al existenţei. Universul este atât de amplu! Gândeşte-te la tine ca la un mic fir de nisip pe fundul oceanului, şi vei începe să-ţi dai seama de extraordinara întindere a existenţei. Sau gândeşte-te cât de mic eşti faţă de Calea Lactee! Simţământul ce te cuprinde este o umilinţă profundă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 SEPTEMBRIE

DACĂ SPIRITUALITATEA ESTE COVÂRŞITOARE, ODIHNEŞTE-TE

Nu suntem fiinţe iluminate. Nu suntem Buddha. Nu suntem perfecţi şi nu putem înţelege imediat fiecare nuanţă a fiecărei învăţături divine. Întreaga înţelepciune a lui Buddha necesită o gândire meditativă serioasă. Încerc să împărtăşesc câte ceva din cuvintele învăţătorului meu desăvârşit, mai ales pe acelea pe care le consider cele mai importante şi benefice, dar nu sunt perfectă. Dacă am trivializat lucrurile importante sau am pus accentul pe cele neimportante, lucrul acesta îmi reflectă mintea imperfectă. Pe cititorii mei, a căror cunoaştere este superioară faţă de a mea, îi implor să trateze aceste reflecţii spirituale zilnice cu îngăduinţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 SEPTEMBRIE
PLOAIA ESTE APA DIN CERURI...

Ploaia este purificatoare – ea hrăneşte solul, curăţă aerul, readuce viaţa pe pământ. Dar ea poate întruchipa şi potopul drăcesc ce aduce moarte şi boli atunci când cade torenţial, înnegrind pământul cu valuri de apă ce întunecă privirea. Ploaia reflectă mintea – ea poate fi hrănitoare când este benefică, dar şi înfuriată atunci când scapă de sub control.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 SEPTEMBRIE
VIAŢA ESTE UN DANS SACRU...

Atunci când mişcările sunt coordonate şi sigure, e generată o graţie superbă şi, există şi muzică, viaţa devine o sărbătoare. Sub stele şi în jurul focului, dansul devine un ritual. El este elegant dacă este cu măsură, dar devine înspăimântător atunci când apare nebunia. La fel este şi în viaţă. Tu decizi dacă doreşti să duci o viaţă graţioasă sau înnebunitoare!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 SEPTEMBRIE

AI NEVOIE DE SUCCES CU ORICE PREŢ?

Ar trebui oare ca urmărirea gloriei şi averilor să ajungă un marş al morţii prin mlaştini şi jungle? Îţi revendici succesul cu orice preţ? Uneori, preţul succesului este pur şi simplu mult prea scump, poate cere un sacrificiu mult prea mare. Din când în când, este necesar să iei în calcul preţul succesului. Ţine minte că nu trebuie neapărat să plăteşti preţul ce se cere. Dacă mărşăluieşti prin mlaştini, poţi alege să te întorci sau să te odihneşti!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 SEPTEMBRIE
DESPRINDE-TE PUR ŞI SIMPLU...

Atunci când eşti copleşit de situaţie, desprinde-te pur şi simplu. Eliberarea este, uneori, cea mai bună cale de a înfrunta greutăţile vieţii. Nu trebuie să fii puternic tot timpul, hotărât tot timpul, autoritar tot timpul. Nu te lăsa înşelat de apologeţii „realizării". Şi ei trebuie să se fi oprit de multe ori în drumul lor, înainte de a ajunge la succes!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 SEPTEMBRIE
PATRU FELURI DE RUGĂCIUNI...

Doar tu poţi să judeci care este cea mai puternică! Prima este rugăciunea pentru avere şi reuşită în viaţa aceasta. Cea de-a doua este rugăciunea pentru o bună renaştere în viaţa ce va urma. Cea de-a treia este rugăciunea pentru eliberarea completă din ciclul renaşterii, lucru descris ca desprinderea din samsara, iar cea din urmă este rugăciunea pentru iluminare, menită ajutorării tuturor celorlalte fiinţe, starea supremă de fericire veşnică. Reflectează la acest lucru şi judecă tu însuţi!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 SEPTEMBRIE

FII GENEROS PRECUM LUMINA SOARELUI DIMINEAŢA...

Preţioasa energie yang, încă neajunsă excesiv de puternică, este raza de soare a unor noi începuturi. Ieşind din noaptea întunecată, ea este blândă şi ne alină. Ne hrăneşte şi nu doare. Astăzi de dimineaţă, scaldă-te în lumina soarelui! Mergi în grădină pentru a bea apă în căldura naturală a Universului. Deschide-ţi mintea, trupul şi sufletul către energia purificatoare a luminii soarelui şi, în timp ce porii tăi absorb razele, gândeşte-te la calitatea hrănitoare a acestuia. Gândeşte-te cum dă el viaţă şi căldură pământului, plantelor şi fiinţelor, zi de zi. Soarele niciodată nu dă greş. El este de încredere şi apare în fiecare dimineaţă, fără excepţie. Este prezent pretutindeni. Fii ca soarele în vieţile tuturor celor dragi. Adu lumină, dragoste şi căldură în fiecare nouă zi şi simte cât de bine este să fii generos precum soarele.

21 SEPTEMBRIE

NUTREŞTE-ŢI ESENŢA SPIRITUALĂ INTRINSECĂ...

Goleşte-ţi mintea şi stai nemişcat, ca o stană de piatră neşlefuită. Momentul cel mai prielnic pentru aceasta sunt orele timpurii ale dimineţii. Stai cât este încă întuneric şi, pe măsură ce începe să răsară soarele dinspre est, simte lumina răsăritului timpuriu. Pe măsură ce se înalţă soarele, razele sale emană o energie puternică – şi, curând, aceasta luminează bolta dimineţii. Pe durata acestor clipe, va începe să îţi iasă la iveală esenţa spirituală intrinsecă. Karma ta pozitivă începe să dea roade. Când se întâmplă acest lucru, nu fii nepăsător la semnele din jurul tău.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 SEPTEMBRIE
UN STROP DE CEAŢĂ...

Ceaţa face orice loc încântător. Strălucirea soarelui prin ceaţă transformă o simplă aşezare lumească în sălaşul unei fiinţe cereşti. Imaginea ce ţi se desfăşoară în minte te poate duce către pământul pur al Zeilor – Shambala, Tushita sau paradisul de vest al zeilor Buddha –, dar ceea ce considerăm rai există deja în noi. Aşadar, astă-seară, închide ochii şi visează la întâlnirea cu îngerii din Shangri La. Lasă ca amintirea unui fapt din trecut să ţi se desfăşoare în minte. Fă uşor lucrul acesta. Nu te forţa.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 SEPTEMBRIE
BUCURĂ-TE DE AERUL RĂCOROS DE MUNTE – RECULEGE-TE ÎN SINGURĂTATE...

Există ceva cu adevărat magic în deşteptarea de dimineaţă, foarte devreme, şi simţirea aerului răcoros şi înviorător al culmilor muntoase. Nimic în lume nu este la fel. Dacă eşti aventuros, mergi în Nepal, pe Kathmandu. Încearcă să închiriezi o chilie la una dintre mănăstirile aşezate la poalele măreţilor Himalaya. Eu merg în fiecare an la mănăstirea Kopan, pentru a aduna învăţături şi pentru a mă reculege în singurătate. Ne trezim în zori, când încă nu a răsărit soarele, şi, în lumina crepusculului, norii parcă îţi ating tălpile. Privesc la marea de nori şi parcă mă plimb prin ceruri. Puţin mai târziu, când răsare soarele, văd în depărtare munţii acoperiţi cu zăpadă şi mi se pare că plutesc prin Pământul Pur. Clipele acestea sunt de o splendoare desăvârşită. Este raiul pe pământ. Kopan nu este greu de găsit. Mănăstirea este aşezată pe un mic deal, imediat deasupra stupei Boudhanath. Cere îndrumări.

BCU MIHAI EMINESCU CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 SEPTEMBRIE
O FRUNZĂ CĂZĂTOARE ÎNTR-O ZI FĂRĂ VÂNT...

Gândeşte-te la karma negativă care se creează. Toţi avem şi karma bună, şi rea, acumulată de la începuturile tuturor timpurilor. Karma ne urmează de la o viaţă la alta şi, dacă nu purificăm, nu curăţim şi nu îndepărtăm karma negativă, nu putem scăpa de ea. Atunci când ni se întâmplă lucruri rele, de pildă când ne îmbolnăvim, pierdem bani, suntem înşelaţi sau avem un accident, aceasta este debordarea karmei negative. Odată ce se manifestă, ne este ştearsă din catastif. Aşadar, ori de câte ori se întâmplă ceva negativ şi ne gândim la acest lucru ca la trecerea karmei negative, trebuie să ne bucurăm. Ca o frunză ce cade într-o zi fără vânt, odată căzută, acolo rămâne.

25 SEPTEMBRIE
MANTRELE PURIFICĂRII...

Înalţii lama ne sfătuiesc să incantăm mantre pentru purificarea karmei, curăţind astfel toată karma negativă acumulată de-a lungul atâtor vieţi. Aceasta este singura cale prin care putem sparge blocajele şi hopurile ce ne împiedică să atingem progresul în dezvoltarea spirituală. Cea mai puternică mantră de purificare este mantra de o sută de silabe a lui Buddha Vajrasattva, dar aceasta trebuie transmisă direct de către un înalt lama calificat. Ceea ce pot eu să fac este să îţi împărtăşesc versiunea ei scurtă. Spune această mantră de 28 de ori zilnic, pentru a înlătura blocajele negative din viaţa ta. Mantra este OM VAJRASATTVA HUM.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 SEPTEMBRIE
CREAREA UNUI ALTAR...

Pune imaginea unui obiect sfânt religios pe un altar unde să poţi aduce ofrande zilnice, reale sau izvorâte din imaginaţie. Obiectul sfânt poate fi o statuie, o pictură, o stupă sau texte sacre. Este excelent dacă un maestru calificat sfinţeşte cum se cuvine obiectul respectiv. Ofrandele aşezate zilnic în faţa obiectului sfânt pot fi vase cu apă, flori, tămâie, hrană şi lumânări. Adaugă la ofrandele palpabile pe acelea imaginate de mintea ta. Atunci când este înălţat dintr-o motivaţie pură, altarul încurajează deşteptarea conştienţei spirituale şi oferă ocazia de a primi în viaţă un învăţător perfect calificat. Dacă te simţi pregătit, încearcă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 SEPTEMBRIE
SIMBOLISMUL OBIECTELOR SFINTE...

Când aduci ofrande în faţa unui obiect sfânt, nu le aduci statuii sau picturii în sine, ci lucrului abstract simbolizat de aceasta. Vezi tu, minţile ni se amăgesc atât de mult, sunt atât de înceţoşate şi de impure, încât, dacă peste tot în jur s-ar afla o mie de Buddha, nu i-am putea vedea! Până să ni se purifice minţile de karma negativă, putem vedea numai statuia sau pictura. Astfel, ni-l imaginăm pe Buddha în faţa noastră, facem ofrande şi ne prosternăm ca şi cum l-am vedea pe însuşi Buddha. Acesta este motivul pentru care tratăm obiectele sacre cu atât de multă evlavie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 SEPTEMBRIE

ESTE OARE RELIGIA REZULTATUL FIRESC AL CĂII SPIRITUALE?

Aceasta este o întrebare folositoare, ce trebuie pusă de oricine doreşte să urmeze calea spirituală. Bineînţeles că spiritualitatea ne călăuzeşte către practicile religioase profunde, ce necesită disciplină şi un angajament serios. Când ajungem în această etapă a călătoriei noastre, această concentrare intensă ne cere să ne pregătim mintea, trupul şi sufletul. Meditaţia are un scop superior, un ţel mai înalt decât cunoaşterea de sine. Trebuie să ne punem mereu întrebarea: „... Şi acum ce urmează?"

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 SEPTEMBRIE

DEZVOLTĂ BODHICITTA – INIMA PLINĂ DE COMPASIUNE...

Unul dintre ţelurile cele mai înalte ale meditaţiei este acela de a genera bunătate şi compasiune pentru toate fiinţele. Compasiunea nu înseamnă pur şi simplu să îţi pară rău pentru ceilalţi. Acest sentiment poate fi întinat de aerele de superioritate. Nu înseamnă nici să îţi fie pur şi simplu milă. Lucrul acesta sugerează lipsa imboldului de a-ţi oferi ajutorul. Adevărata compasiune înseamnă generarea dorinţei înfocate de a trece la fapte pentru a alina tu însuţi suferinţele celorlalţi, de unul singur, dacă este cazul, şi simţirea nevoii de a face cât mai repede acest lucru.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 SEPTEMBRIE

CE SE ÎNTÂMPLĂ LA VÂRSTA DE 49 DE ANI?

Chinezii cred că schimbările dramatice ale vieţii se petrec întotdeauna în al 49-lea an de viaţă, atunci când suntem pe cale de a sări hopul nevăzut, fermecat, ce ne poartă dincolo de piatra de hotar a jumătăţii de veac. După calendarul occidental, acest al 49-lea an este echivalent cu vârsta de 48 de ani, deoarece chinezii numără şi timpul petrecut în pântecele mamei ca an întreg. Din această cauză, îi sfătuim pe oameni să nu îşi sărbătorească ziua când împlinesc 49 de primăveri, să nu îşi asume riscuri fizice inutile pe tot parcursul anului, când ajung la această vârstă, şi nici să nu călătorească peste „mări întinse". Dacă eşti în al 49-lea an de viaţă, ia-o încetişor şi stai cuminte.

OCTOMBRIE

MEDITAŢIA LUMINII ALBE...

Meditaţia luminii albe este una de potenţare a minţii, protectoare şi puternică. Petrece câteva clipe şezând confortabil şi cercetându-ţi sufletul. Trebuie să fii foarte relaxat şi să stai în poziţia lotus, cu ochii pe jumătate închişi. Totul în jurul tău trebuie să fie liniştit. Acum, imaginează-ţi că te scalzi într-un cocon de lumină albă, strălucitoare. Încălzeşte-te uşor şi menţine puţin timp acest tablou în faţa ochilor. Simte lumina albă cum se filtrează în tine, pătrunzându-ţi în trup prin chakra din creştetul capului. Apoi revino-ţi încet şi simte înviorarea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 OCTOMBRIE

SCALDĂ-ŢI CASA ÎN LUMINA SOARELUI – FĂ SĂ PĂTRUNDĂ ENERGIA YANG...

Este o idee bună să oferi casei tale o baie în lumina soarelui, dacă se poate, cel puţin o dată pe zi. În ţara mea, soarele străluceşte tot anul, aşa încât niciodată nu ducem lipsă de energie yang. Este adevărat că, pentru noi, yang-ul devine prea strălucitor şi excesiv, aşadar introducem câte o doză ocazională de energie yin, pentru a echilibra situaţia. Secretul este de a crea un bun echilibru între yin şi yang.

BCU IAŞI / CENTRUL UNIVERSITAR

3 OCTOMBRIE
CULTIVĂ LINIŞTEA LĂUNTRICĂ A MINŢII...

Calmul mental îţi va permite să generezi o conştienţă pătrunzătoare a mediului înconjurător. Liniştirea minţii este o condiţie esenţială pentru benefica meditaţie. Mintea trebuie învăţată autodisciplina. Apoi şi numai apoi, vei putea să alungi sunetele mentale şi gândurile care te distrag şi te derutează. Exersează liniştirea minţii prin cinci minute de meditaţie o dată pe zi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 OCTOMBRIE

BOBOCUL DE PRUN ÎNFLOREŞTE DIN LĂSTARE CE PAR MOARTE...

Privelişte a frumosului boboc de prun îi inspiră pe mulţi poeţi chinezi atunci când se deschide, în fiece iarnă, pe lujere în aparenţă lipsite de viaţă. Faptul că o frumuseţe atât de blândă poate răsări chiar şi în împrejurări potrivnice dezvăluie negreşit o mare putere lăuntrică. De aceea este atât de preţuit bobocul de prun, ca simbol norocos pe care e bine să-l ai în preajma casei de Anul Nou.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 OCTOMBRIE

FĂ TOTUL MÂNAT DE O CAUZĂ DREAPTĂ...

Atâta vreme cât intenţiile îţi sunt pure, te mână o cauză dreaptă. Intenţia sănătoasă este izvorul puterii, ce hrăneşte toate cuvintele şi faptele. Totuşi, uneori, chiar şi când motivaţia este pură, rezultatele pot sugera altceva, şi pot apărea neînţelegeri. Când apar astfel de situaţii, stai calm. Este inutil să dai explicaţii, aşa că mai bine îţi cumpăneşti cuvintele. Ai încredere că, până la urmă, situaţia se va limpezi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 OCTOMBRIE
MĂTURĂ PÂNZELE DE PĂIANJEN...

Este uluitor cât de repede îşi construiesc păianjenii pânzele, făcând să spânzure peste tot prin casă trupurile insectelor moarte. Închipuie-ţi doar câtă energie yin se acumulează. Uf! Mătură, aşadar, cu regularitate aceste pânze. În timp ce curăţi, gândeşte-te că înlături neplăcerile, blocajele şi obstacolele din viaţa de zi cu zi. Include acest lucru în ritualurile tale periodice de curăţire a spaţiului.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 OCTOMBRIE

CURĂŢĂ DULAPURILE DIN BUCĂTĂRIE...

Oamenii tind să uite să îşi cureţe periodic cămara. Mâncarea nu trebuie niciodată stocată după data de expirare. Când laşi mâncarea să se strice, se acumulează instantaneu energie stagnantă, provocând strecurarea chi-ului aducător de boli în spaţiul personal. Creează-ţi obiceiul de a curăţa regulat dulapurile din bucătărie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 OCTOMBRIE

ENERGIE YANG PENTRU OCAZII FERICITE...

Adu-ţi puţin roşu în viaţă, pentru a crea un chi yang puternic, mai ales în zilele anume de peste an când este atât de benefic să te îmbraci în roşu. Almanahul chinezesc recomandă să te îmbraci în această culoare de bun augur la ocaziile fericite, precum petrecerile de nuntă, sărbătorirea zilelor de naştere ale vârstnicilor şi sărbătorirea unei luni de viaţă pentru fiii nou-născuţi. Îmbrăcămintea roşie te face, de asemenea, să te simţi puternic, imposibil de călcat în picioare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 OCTOMBRIE

FOLOSEŞTE ENERGIA VÂNTULUI – ÎNLĂTURĂ NEGATIVISMUL DIN SPAŢIUL TĂU...

Acesta este un ritual Feng Shui îndrăgit, ce poate înlătura tot chi-ul negativ adunat de-a lungul timpului. Fă afirmaţii puternice pentru binecuvântarea, protejarea şi sporirea energiei casei, apoi scrie-le pe steaguri de pânză. Agaţă-ţi drapelele din copac în copac şi lasă vântul să adie prin ele. De fiecare dată când suflarea vântului atinge steagurile, mesajul tău este purtat în cosmos.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 OCTOMBRIE

CUMPĂRĂ-ŢI UN CLOPOŢEL FERMECAT...

Clopoţelul tău trebuie să fie făcut din şapte metale, pentru a simboliza cele şapte corpuri cereşti. Acest energizator poate face multe lucruri bune şi măreţe. Îţi poate îmbunătăţi spaţiul prin energia sa pozitivă, poate atrage noi ocazii şi noroc la bani şi poate împiedica vibraţiile negative să se apropie de tine.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 OCTOMBRIE

FOLOSEŞTE UN BOL CÂNTĂTOR...

Bolul cântător este, fără îndoială, cel mai bun instrument pentru curăţirea şi purificarea spaţiului. El înlătură pur şi simplu tot chi-ul negativ şi toate intenţiile răuvoitoare. Învaţă cum să faci bolul să cânte pentru tine. Fiecare vas trebuie să aibă o mică baghetă. Ţi se poate părea că sunetul cel mai frumos este acela ce rezonează după lovirea vasului sau că trecerea baghetei pe marginea sa produce un sunet nemaipomenit. Acum plimbă-te de trei ori în jurul camerei, în sensul acelor de ceasornic. Sunetul vasului va absorbi toată energia negativă din cameră, împrospătând-o complet.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 OCTOMBRIE
CREEAZĂ ŞASE CUTII CU DORINŢE...

Acestea trebuie să fie din aur sau argint şi, de preferat, de formă pătrată, deşi sunt bune şi cutiile rotunde. Aşază-le în colţul nord-vestic al camerei pe care o foloseşti cel mai des. Cutiile trebuie să fie din metal autentic, deşi imitaţiile de culoare aurie sau argintie îşi fac şi ele, de obicei, efectul. Dacă pui mătase roşie în cutii, lucrul acesta va spori energia yang. Acum, scrie exact ce vrei. Fii precis! Îţi doreşti noroc la bani, de călătorii, pentru casă, în dragoste, în carieră sau pentru copii? Scrisorile pot fi cât de lungi doreşti. Acum, adresează-le cerului şi pune-le în cutii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 OCTOMBRIE
ARUNCĂ VECHITURILE...

Dacă faci lucrul acesta în fiecare lună, va fi destul de simplu să faci ordine. Chiar şi dacă îl faci doar o dată la două luni, tot este uşor. Nu lăsa să se adune vechituri în căminul tău. Fă-ţi curaj şi aruncă lucrurile de care nu mai ai nevoie. Nu le aduna. Niciodată nu vei avea parte de noroc dacă nu creezi un flux de chi în casă, având grijă să înlături energia veche, stagnantă. Aruncarea vechiturilor face loc pentru curgerea energiei proaspete prin căminul tău.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 OCTOMBRIE
ÎNVAŢĂ SĂ RENUNŢI LA LUCRURILE VECHI...

Aruncă-ţi lucrurile stricate şi simte cum te eliberezi. Descotoroseşte-te de televizoarele care nu funcţionează, de computerele depăşite, de uşile stricate, de cănile ciobite, de hainele care nu-ţi mai vin, de umbrelele stricate. Lucrul acesta este greu de făcut şi, de obicei, laturii noastre sentimentale îi vine foarte greu să renunţe. Totuşi, ataşarea de lucrurile materiale este un obicei negativ. Dacă nu ţi-l vei putea înlătura din viaţă, vei rămâne mereu ancorat în trecut. Renunţă, aşadar, la toate lucrurile de care nu mai ai nevoie şi treci hotărât în noul an!

15 OCTOMBRIE
ADU SPIRITUALITATEA ÎN SPAŢIUL TĂU...

Foloseşte tămâia şi miresmele sfinte; nimic nu aduce o energie mai bună. Tămâia se găseşte în multe forme, ca de pildă lumânări, beţişoare aromate, ierburi uscate şi uleiuri parfumate. Atunci când foloseşti tămâia şi ierburile aromatice pentru a uşura energia spaţiului tău, alege o esenţă spirituală ce transformă energia stagnantă şi grea din mediu într-o energie sacră, imponderabilă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 OCTOMBRIE

PURIFICĂ AERUL DUPĂ O CEARTĂ APRINSĂ...

Chiar şi căminele cele mai iubitoare îşi au partea lor de dispute şi, cu timpul, energia tulburată de ciorovăielile continue provoacă îngroşarea chi-ului. Traiul în acest mediu este foarte nesănătos. Fă rost de un clopoţel cântător şi foloseşte-l cu regularitate în toate colţurile camerelor tale. Clinchetul stăruitor va curăţa aerul, făcându-l iarăşi uşor şi pur.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 OCTOMBRIE
DUPĂ CE SCAPI DE BOALĂ...

Purifică întotdeauna energia din camera ta după ce îţi revii de pe urma unei boli. Clopoţeii şi bolurile cântătoare creează minunatele acorduri ale metalului. Le poţi folosi pentru a purifica chi-ul camerei unui bolnav. Când cineva îşi revine după o boală lungă, mai trebuie şi să aduci energia yang în cameră, aerisind-o bine şi, dacă se poate, lăsând lumina strălucitoare a soarelui să risipească orice urmă de chi aducător de boli.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 OCTOMBRIE
SUNETUL CLOPOŢEILOR DE VÂNT...

Clopoţeii de vânt sunt remediul de Metal ce înfrânge energia ucigătoare nevăzută. Dintre toate remediile împotriva Feng Shui-ului negativ, provocat de energia negativă a stelelor zburătoare, cei mai eficienţi sunt clopoţeii de vânt cu şase fluiere, făuriţi numai din metal. Clinchetul uşor al acestor fluiere metalice alungă nenorocul mai repede decât viteza luminii, deseori fără ca tu să îţi dai măcar seama. În toate gospodăriile trebuie să existe mai mulţi clopoţei de vânt. Aceia cu şase fluiere sunt puternice deoarece numărul 6 reprezintă „metalul mare".

19 OCTOMBRIE
GHINIONUL DINSPRE EST ŞI SUD-EST...

Ghinionul provenit din est sau sud-est poate fi risipit cu un cuţit curbat. Caută în Almanahul chinezesc pentru a afla direcţia din care vine ghinionul în fiecare zi. Dacă provine din est sau sud-est, aşază-te cu faţa la aceste direcţii şi taie blând aerul de trei ori, cu acest cuţit.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 OCTOMBRIE
ARDE NENOROCIRILE DINSPRE VEST ŞI NORD-VEST...

Atunci când ghinionul provine din vest sau nord-vest, o cale uşoară de a-l risipi este să foloseşti nouă lumânări roşii aprinse. Lumânările creează puternica energie a elementului Foc. Aşază lumânările astfel încât să stea cu faţa la vest sau nord-vest, în funcţie de direcţia din care provine ghinionul.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 OCTOMBRIE
ÎNLĂTURĂ GHINIONUL DINSPRE SUD STROPIND CU APĂ YANG...

Atunci când ghinionul provine din sud, ai nevoie de o găleată mare cu apă. Pentru a contracara nenorocul dinspre sud, stropeşte blând cu apă în această direcţie. Ai grijă să energizezi înainte apa în lumina soarelui, preţ de cel puţin trei ore.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 OCTOMBRIE
DISTRUGE GHINIONUL DINSPRE NORD CU DOI BULGĂRI DE PĂMÂNT...

Energia Pământului este excelentă pentru înlăturarea energiei de Apă perturbate dinspre nord şi, dacă într-o zi oarecare nenorocul provine de aici, ia două pietre sau doi bulgări de pământ şi apoi împrăştie ţărâna în direcţia nordului. Fă lucrul acesta pentru risipirea ghinionului, dacă ai o întâlnire sau o tranzacţie de afaceri importantă în acea zi.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 OCTOMBRIE
SCALDĂ-ŢI PERNELE ÎN LUMINA SOARELUI...

B.C.U. "M. EMINESCU" IAŞI

Toate durerile de gât şi de umeri dispar ca prin farmec dacă oferi pernelor tale o doză bună de soare. Fă lucrul acesta într-o zi foarte luminoasă şi călduroasă, când soarele este aproape arzător. Căldura tămăduitoare puternică rezultată în urma expunerii la lumina solară intensă şi directă poate fi absorbită şi stocată de către perna ta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 OCTOMBRIE
MEDITEAZĂ LA NEVOILE PROPRII...

Examinează-ţi nevoile din toate punctele de vedere. Priveşte-ţi viaţa din toate unghiurile. Până să îţi termini de analizat şi disecat nevoile, acestea se vor fi transformat şi schimbat complet! Vei fi căzut pradă puterii meditaţiei. Dacă poţi vedea până în adâncul sufletului, este uşor să îţi creezi o stare de spirit în armonie cu satisfacerea nevoilor proprii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 OCTOMBRIE
ELIBERAREA SUPREMĂ...

Adevărata eliberare provine din cunoaşterea faptului că moartea nu îţi consumă sufletul, ci este numai desprinderea de trupul fizic. Toate civilizaţiile străvechi ale lumii – Egipt, Tibet, China şi India – nu privesc moartea ca pe un sfârşit. *Cartea Morţilor* zugrăveşte trecerea sufletului în altă viaţă. Reîncarnarea primeşte diverse denumiri şi explicaţii, dar toate sugerează o renaştere a sufletului. Asigurarea calităţii vieţii de după renaştere este cea care dă importanţă faptelor noastre din viaţa prezentă, pur şi simplu pentru că prima chestiune depinde de cea de-a doua.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 OCTOMBRIE
TOTUL DINTR-O PERSPECTIVĂ FRUMOASĂ...

Atâta vreme cât îţi trăieşti viaţa fiind bun la suflet, vei aduna mult aur, multă bogăţie şi multe puncte în plus pe tărâmul karmei. la aminte că, deşi moartea şi toate lucrurile materiale dispar în nefiinţă, aurul karmic se transformă într-o bună renaştere în plan uman. Ducerea unei vieţi virtuoase este asemenea acumulării aurului în „catastiful" tău cosmic.

UAIC IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 OCTOMBRIE

SCALDĂ-TE ÎN NECTAR...

Data viitoare când te vei aşeza să meditezi, fă cererea tăcută de a fi binecuvântat cu o revărsare de nectar ceresc din partea Zeiţelor Pământului Pur. Una dintre vizualizările mele preferate este să mi-o închipui pe zeiţa milosteniei, Kuan Yin, stând în picioare pe o floare de lotus, deasupra capului meu. Ea ţine în mâna dreaptă un mic şip de nectar pur, din care toarnă un şuvoi de lumină aurie în canalele subtile ale corpului meu. Nectarul intră în mine prin chakra din creştetul capului şi mă simt complet revigorată. Poţi adapta această vizualizare pentru a se potrivi cu tine, folosindu-ţi îngerul, zeul, zeiţa sau Bodhisattva preferate.

BCU IASI / UNITRA UNIVERSITY LIBRARY

28 OCTOMBRIE

CRITICISMUL EXAGERAT CREEAZĂ BLOCAJE ALE MINŢII...

Se poate să îţi dai seama că, în anumite situaţii, îţi ies la iveală bigotismul şi intoleranţa. Aceste prejudecăţi te pot împiedica să vezi un alt punct de vedere, care ar putea constitui un adevăr puternic, pe care îl cauţi pentru a-ţi îmbogăţi viaţa. Nu lăsa prejudecata, încăpăţânarea, ideile preconcepute şi mândria să îţi încuie mintea. De fiecare dată când ai o dispută cu cineva şi ajungi secat de puteri sau mânios, reia în minte schimbul de replici, adoptând poziţia celuilalt. Exerciţiul acesta te-ar putea surprinde!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 OCTOMBRIE

NU-ŢI LĂSA MINTEA CUPRINSĂ DE LAŞITATE...

Nu respinge şi nici nu desconsidera ideile ce ţi se prezintă prin mijloace misterioase sau neconvenţionale. Nu-ţi fie teamă de cunoaşterea ce ajunge la tine pe căi neobişnuite. În căutarea de noi căi de a-ţi îmbogăţi viaţa, trebuie să laşi mintea să rătăcească pe cărări neştiute. Rareori ajung la înţelepciune cei ce se lasă cuprinşi de laşitate. Trebuie să fii curajos!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 OCTOMBRIE
ALIMENTEAZĂ SĂMÂNŢA ŞI SCÂNTEIA...

În fiecare individ, există o scânteie cerească şi o sămânţă fermecată. Scânteia poate fi transformată într-un foc arzător, iar sămânţa poate fi sădită în solul fertil şi hrănită până ce ajunge un copac impunător. Nu fi orb la minunatul potenţial pe care îl posezi, căci vei fi lipsit pentru totdeauna de stropul de divinitate din tine. Hotărăşte-te astăzi să îţi dai jos ochelarii de cal care te împiedică să vezi ce lucruri din tine pot fi alimentate, pot creşte şi înflori!

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 OCTOMBRIE
SAVUREAZĂ SUNETELE TĂCERII...

Trebuie să existe un motiv întemeiat pentru care aproape toate tradiţiile spirituale din lume propovăduiesc o perioadă de tăcere, o zi în care nu trebuie să vorbeşti deloc. În tăcere, începi să-i auzi pe ceilalţi cu o tărie de care nu ţi-ai fi dat seama vreodată. În tăcere, mintea aude totul clar şi răspicat. Liniştea îţi pregăteşte mintea să fie nemişcată şi tăcută, astfel încât, cu timpul, din ea să dispară gândurile fără substanţă. Abia atunci începe să iasă la suprafaţă sinele lăuntric.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

NOIEMBRIE

NU ESTE NEAPĂRAT SĂ ÎNŢELEGI PE TOATĂ LUMEA...

Chiar nu este neapărat să înţelegi pe toată lumea şi toate lucrurile din viaţa ta. Nu te forţa atât de tare străduindu-te să înţelegi lucruri pe care, poate, este mai bine să nu le pricepi. Lucrul acesta este valabil şi pentru oamenii din jurul tău. Nu este posibil sau necesar să cunoşti fiecare nuanţă infimă a fiecărui prieten sau asociat. Acceptă pur şi simplu oamenii aşa cum sunt ei la momentul respectiv. Ei înşişi îţi vor dezvălui despre ei ceea ce sunt pregătiţi să dezvăluie!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

2 NOIEMBRIE
NU ESTE NEAPĂRAT SĂ TE ATAŞEZI DE TOATĂ LUMEA...

Tot inutil este să fii cel mai bun prieten al tuturor sau să încerci să devii prieten de suflet cu toţi cei pe care îi întâlneşti. Sunt multe de spus despre relaţiile superficiale cu cei pe care abia i-ai cunoscut. Nu vreau să spun, prin aceasta, să fii fals sau nesincer, ci să îţi permiţi să îţi limitezi interacţiunile la chestiunile de suprafaţă. Ai destul timp să faci schimb de confidenţe cu ceilalţi când trecerea timpului vă face energiile să se amestece şi să se armonizeze şi descoperiţi că sunteţi suflete apropiate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 NOIEMBRIE

NU TE AŞTEPTA CA CEILALŢI SĂ TE ÎNŢELEAGĂ...

În tinereţea mea, parcă auzeam un singur lucru: frustrarea universală a semenilor mei, care se plângeau că nimeni nu îi înţelege cu adevărat, nici părinţii, nici prietenii, nici iubiţii. Părea că acesta devenise un strigăt comun al dorinţei de libertate. Chiar este nevoie să fii înţeles cu totul? Măcar, este posibil? Cum să te înţeleagă alţii cu adevărat când poate nici tu nu te înţelegi?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 NOIEMBRIE
OAMENII DIFERIŢI NE PERCEP DIFERIT...

Aceasta, deoarece purtăm măşti diferite în diversele ocazii. Câteodată, mai uiţi de acest fapt şi te întrebi de ce colegii de birou şi prietenii din vecini par să aibă percepţii cu totul contrastante despre tine. Nu îţi dai seama că îţi arăţi aspecte distincte în faţa diverselor tipuri de public, la momente variate şi în timpul diferitelor etape ale vieţii tale. Personalitatea unui individ poate fi destul de hibridă. La fel este şi cu viziunea ta asupra celorlalţi. Percepţia ta cu privire la o persoană poate fi complet diferită de a altuia.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 NOIEMBRIE
VEDEM CEEA CE DORIM SĂ VEDEM...

Dacă ne aşteptăm ca cineva să fie snob sau cârcotaş, acea persoană se comportă de obicei conform aşteptărilor noastre, dar, când vedem aceeaşi persoană interacţionând cu altcineva, care se aşteaptă să găsească la ea numai căldură şi modestie, acel om „nesuferit" se transformă în cu totul altcineva – altcineva cu mult mai drăguţ. Aşadar, poate că oamenii care îţi displac foarte mult pur şi simplu oglindesc părerile tale negative despre ei! Încearcă să vezi calităţile oamenilor care îţi displac şi priveşte cum devin dintr-odată chiar agreabili.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

6 NOIEMBRIE

BĂTĂLIILE VIEŢII AR TREBUI SĂ DUCĂ LA O MAI MARE MODESTIE...

Când îmi privesc cicatricele rămase din bătălii, îmi aduc aminte că clipele cele mai grele din viaţa mea au fost acelea care m-au silit să mă confrunt cu propria slăbiciune. Niciuna dintre aceste ciocniri ostile nu a fost deloc civilizată, şi totuşi nu-mi aduc aminte de victorie sau de înfrângere. Mai degrabă, duritatea unora dintre acele ciocniri mi-a arătat cât de puţine ştiam şi cât de mari îmi pot fi temerile. De-a lungul anilor, intensitatea conflictelor a conferit profunzime aprecierii pe care o port modestiei şi înţelepciunii. Am descoperit eliberarea conferită de acceptarea înfrângerii. Prin aceasta, îmi pare că luptele au devenit mai puţin dramatice şi mult mai uşor de înfruntat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 NOIEMBRIE

GÂNDIREA DISCIPLINATĂ IZVORĂŞTE DIN BUNĂTATEA DESĂVÂRŞITĂ...

Gândirea disciplinată deschide multe uşi ale vastului depozit de bogăţie ce zace latent ascuns în tine, dar acesta nu trebuie să iasă la iveală prin acceptarea oarbă a regulilor. Trebuie, în schimb, să izvorască din dorinţa de a atinge bunătatea desăvârşită. Mintea disciplinată are ceva divin, dar trebuie să o dezvolţi pentru motivele cuvenite. Ţelul tău trebuie să fie ajutorarea a cât mai mulţi oameni cu putinţă.

UTAS / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 NOIEMBRIE
NU ÎŢI ÎNCALCA NICIODATĂ CUVÂNTUL...

Oamenii sunt atraşi de prietenii cinstiţi ca albinele de miere. Cea mai importantă faţetă a cinstei este străduinţa adevărată de a-ţi îndeplini promisiunile. Chinezii iau lucrul acesta foarte în serios. Pentru ei, ajunge deseori o strângere de mână atunci când vine vorba să îşi dea cuvântul. Renegarea chiar şi a unui angajament verbal este o dezonoare de neconceput.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 NOIEMBRIE

NU-ŢI FIE TEAMĂ SĂ TE RĂZGÂNDEŞTI...

Uneori, este necesar să te desprinzi de aranjamentele anterioare. Atunci când împrejurările îţi dictează să îţi schimbi atitudinea sau părerea, chiar dacă urmările modificării tale de plan pot fi însemnate, nu-ţi fie teamă să te răzgândeşti. Trebuie, totuşi, să fii pregătit să faci faţă consecinţelor!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 NOIEMBRIE

ȘTIAI CĂ BAMBUSUL ESTE GOL PE DINĂUNTRU?

Am petrecut clipe minunate de meditație contemplând golul ce străbate bambusul pe lungime. Acesta mă face să realizez însemnătatea vidului. Contemplu cele inexistente mai degrabă decât pe cele existente, cele nespuse mai degrabă decât pe cele spuse. La întâlniri, deseori ceea ce rămâne nespus are mai mare importanță decât ceea ce se exprimă. Alt lucru interesant la bambus este că golul din mijloc îi conferă remarcabila capacitate de a se îndoi fără a se rupe. Învață de la bambus și meditează la vidul din tine – acesta este primul pas către înțelegerea adevăratei naturi a realității.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 NOIEMBRIE

VIAŢA TA SE POATE SCHIMBA DINTR-ODATĂ...

Prea puţini oameni se gândesc serios la nestatornicia vieţii. Ei presupun că situaţia nu se va schimba niciodată, că împrejurările vor rămâne aşa cum sunt, până când se întâmplă ceva tragic. Puţini dintre noi anticipăm că ne va părăsi iubitul, că ni se va spune că am fost demişi sau că vom pierde pentru totdeauna pe cineva drag, şi atunci este prea târziu. Va fi cu mult mai greu să ne punem din nou pe picioare, căci, în nesocotinţa noastră, dezvoltăm un spirit posesiv ce creează condiţiile unei suferinţe intense. Acest lucru poate duce la apatie atunci când ne sunt zdrobite viețile. Contemplă-ţi viaţa şi firea Naturii înseşi.

IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 NOIEMBRIE
CE ÎNSEAMNĂ PENTRU TINE O UŞĂ?

Uşa este grea, groasă şi de neclintit. Priveşti uşile ca pe nişte obstacole? Te gândeşti că ţi-ar putea fi trântite în faţă? Sau te gândeşti la uşile deschise, la intrările prin care pătrunzi în noi lumi şi experienţe? Dacă este să consideri uşile ca fiind intrări, şi nu obstacole, atitudinea ta îţi va permite accesul către foarte multe experienţe minunate. Ceea ce ai de făcut este să găseşti cheile pentru a descuia uşile cele mai importante din viaţa ta.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 NOIEMBRIE
LOVITURA DE GRAŢIE...

Mi s-a spus că maeştrii de kung fu pe stil vechi, care au creat secvenţe de luptă mortale, rareori împărtăşeau secretul loviturii finale, cea mai distrugătoare. Ei îşi ascundeau taina chiar şi de discipolul lor cel mai de încredere. În consecinţă, puternicele lor mişcări tăinuite mureau odată cu ei. De ce păstrau aceşti maeştri kung fu secretul până la moarte? Se prea poate că nu doreau să dezvăluie calea prin care puteau fi învinşi. Dacă se cunoştea lovitura de graţie, putea fi creată o mişcare pentru a o contracara. Tăinuind-o, elementul-surpriză era mereu de partea lor dacă ar fi avut de luptat pe viaţă şi pe moarte. Trage învăţăminte de la aceşti vechi maeştri. Împărtăşeşte miezul priceperii tale specifice – care este asemenea aurului – numai persoanelor celor mai demne de încrederea ta.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 NOIEMBRIE
NU CONSIDERA CĂ NOROCUL ŢI SE CUVINE...

Aseară am discutat cu fiica mea, Jennifer. Tocmai o mutasem în altă cameră din casă, pentru a se bucura de un Feng Shui mai bun în următoarele luni. Am întrebat-o dacă simţea vreo diferenţă după mutare. Mi-a spus că nu i se părea că i se îmbunătăţise viaţa. Am întrebat-o, aşadar, dacă îi venea în minte vreo nenorocire abătută asupra ei, iar ea a scuturat din cap. A recunoscut totuşi că viaţa îi părea mai uşoară, fără accidentele şi ghinioanele minore din primele luni ale anului. Este ciudat cum, atunci când nu avem ghinioane serioase, ni se pare că lucrurile vin de la sine. De ce trebuie să ne lovească ghinionul ca să apreciem norocul?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 NOIEMBRIE

FĂ-ŢI DIN INIMĂ ALIATUL TĂU CONŞTIENT...

Chinezii cred că inima reprezintă miezul minţii noastre. Gândeşte-te la inimă ca la esenţa întregii tale fiinţe şi, după câteva clipe de comunicare tăcută, ascultă reacţiile inimii la toate alegerile ce te aşteaptă şi de care nu eşti sigur. Uneori, inima trimite un răspuns fizic, şi ai o senzaţie neaşteptată într-o parte a trupului. Alteori, răspunsul vine sub forma unui declic neaşteptat al realizării. Îţi răsare câteodată în minte o persoană, un obiect sau o întâmplare care te pune pe gânduri. Prin exerciţiu, poţi deschide canale de comunicare cu inima ta, până când acestea ajung complet fireşti. Până să îţi dai seama, inima îţi devine aliat, ajutându-te să îţi dezvolţi intuiţia spontană.

16 NOIEMBRIE
ELEMENTELE FUNDAMENTALE TRANSCEND VIAŢA...

Natura complexă a tuturor lucrurilor poate fi, de obicei, divizată în elementele fundamentale. Înţelegerea acestui fapt ne ajută să o apreciem mai bine. De exemplu, alimentele cuprind cinci gusturi principale – dulce, acru, iute, amar şi sărat – care, amestecate, devin un fel de mâncare. Plantele, în ciuda varietăţii lor, au rădăcini, tulpini, frunze, flori şi seminţe. Muzica se creează din câteva note de bază şi toate culorile din lume sunt un amalgam de culori primare. Majoritatea lucrurilor cuprind elemente fundamentale care, studiate separat, le fac mai uşor de priceput. La fel este şi cu viaţa. Cercetează elementele fundamentale ale vieţii tale, dacă doreşti să afli ce îi conferă esenţa.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 NOIEMBRIE

RIDICAREA LA ÎNĂLŢIMEA SITUAŢIEI...

Nu ştim dacă ne vom ridica la înălţimea situaţiei înainte de ivirea acesteia. Când ne confruntăm cu pericolul, cedăm şi ne plecăm, sau luptăm cu îndârjire? I-am putea conduce pe ceilalţi când se dezlănţuie toate nenorocirile? Am putea face faţă unui eşec major, care necesită trecerea nepregetată la fapte? Dacă te ridici sau nu la înălţimea ocaziei depinde de moment. Nu încerca niciodată să îţi anticipezi reacţiile în timp de criză. Nu ştim niciodată cum vom răspunde şi reacţiona. Când apar astfel de ocazii, linişteşte-te şi rămâi calm. Inspiră adânc. Nu te lăsa cuprins de panică. Dacă ai nevoie de vitejie, fii curajos. Dacă este nevoie de ajutor, mergi şi caută-l. Disecă sarcina pe care o ai în faţă în bucăţele uşor de rezolvat şi apoi începe să le confrunţi una câte una. Dacă eşti tot timpul ocupat, nu vei avea timp să te îndoieşti de tine.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 NOIEMBRIE

CÂND EŞTI NESIGUR PE TINE, CURAJUL ZBOARĂ PE FEREASTRĂ...

Dacă ai dubii că poţi face faţă vreunui lucru care te deranjează sau care te aşteaptă şi te sperii, atunci încep să apară îndoielile ascunse în legătură cu rezistenţa şi capacitatea ta. Când se întâmplă acest lucru, combate presimţirile rele. Când te îndoieşti de puterile tale, se acumulează frica, iar curajul zboară pe fereastră. Toţi ne temem atunci când ne simţim nesiguri sau incapabili. Este un sentiment firesc. Omul care îşi recunoaşte şi apoi îşi înfrânge teama va avea curajul să meargă mai departe. Iar cei ce îşi înfrâng teama sunt cei ce deţin potenţialul adevăratei măreţii.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 NOIEMBRIE

ODATĂ ROSTITE, CUVINTELE NU MAI POT FI RETRACTATE...

Este atât de important să ştii să mânuieşti cuvintele şi să înveţi să taci când eşti cuprins de mânie. Cuvintele sunt ca o sabie cu două tăişuri. Vorbele dulci şi măgulitoare pot uşura tensiunile, dar alte cuvinte pot aduce ardoarea focului şi au puterea de a aprinde patimile. Odată spuse, nu mai pot fi retractate. Înţeleptul îşi măsoară cuvintele atunci când nu are nimic folositor de spus sau atunci când ceea ce are de spus va înfierbânta sângele şi va duce la resentimente. Învaţă să taci – acesta este un obicei încântător, ce trebuie cultivat.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

20 NOIEMBRIE
AI GRIJĂ LA EXPRESIILE FEŢEI...

Uneori, expresiile faciale nu rimează cu vorbele dulci şi măgulitoare. Dacă doreşti să farmeci sau să impresionezi pe cineva sau doreşti pur şi simplu să te pui bine cu acea persoană, fii sincer şi deschis atunci când te foloseşti de complimente dulci pentru a ieşi în evidenţă. Nimic nu este mai iritant decât expresiile faciale ce dezmint cuvintele de laudă. Ceea ce rezultă este foarte neplăcut, căci auditorul tău nu poate distinge între linguşeală şi lauda sinceră.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 NOIEMBRIE

FII SUBTIL – NIMENI NU AGREEAZĂ OAMENII OSTENTATIVI...

Când vei stăpâni meşteşugita artă a eufemismului, vei realiza că subtilitatea este mai puternică decât forţa brută! A fi subtil înseamnă a fi misterios, înseamnă să spui mai puţin, şi nu să te ia gura pe dinainte, şi să te poţi stăpâni în orice împrejurare. Nu este niciodată nevoie să faci paradă sau să te mândreşti cu ceva. Treci prin viaţă cu destulă încredere pentru a nu spune niciodată lucrurile evidente şi a nu atrage atenţia asupra isteţimii tale. Subtilitatea este trăsătura definitorie a adevăratului maestru. Răsplata este că mulţi oameni o găsesc irezistibilă!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 NOIEMBRIE
„VIRTUŢILE IPOCRIZIEI" TREBUIE RESPINSE...

Unul dintre lucrurile care mi-au displăcut cel mai mult pe vremea când eram director corporatist a fost modul cum eram nevoită să dezvolt ceea ce înainte numeam „virtuţile ipocriziei" – rosteam amabilităţi în care nu credeam, spuneam opusul a ceea ce doream să spun, mimam onestitatea în vreme ce spuneam adevăruri cu jumătate de măsură, şi discutam generalităţi la cocteiluri şi banchete nesfârşite, care mă prefăceam că îmi plăceau. Dacă nu m-aş fi retras la timp, mă tem că aş fi cedat. Acestea sunt normele de comportament într-o corporaţie, aşa încât, dacă eşti la fel de alergic la ele cum sunt şi eu, poate vei vrea să îţi reconsideri dorinţa de a urca foarte sus pe scara ierarhică!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 NOIEMBRIE
CREATIVITATEA ESTE UN SENTIMENT DIVIN...

Gândeşte-te la pictorul ce poate surprinde pe pânză profunzimile sentimentelor inspirate de frumuseţe – norii uşori ce îţi pătrund simţurile, păsările ce zboară maiestuos prin ceruri, cursul întortocheat al izvoarelor sau bobocul înflorit. Capacitatea de a-ţi exprima gândurile, părerile, fericirea şi tristeţea într-un mod puternic creativ trebuie să fie un sentiment înălţător. Alimentează-ţi, aşadar, creativitatea, indiferent ce altceva faci în viaţă. Nu te lipsi de ea. Dă curs oricărei ocazii ce îţi permite să te exprimi şi priveşte cum creativitatea te transformă într-un copil al Universului mai profund, cu un spirit mai pătrunzător.

24 NOIEMBRIE

DIALOGURILE INTERIOARE ADUC REALIZĂRI PROFUNDE...

Mereu găsesc timp pentru a vorbi cu mine însămi. Atunci când mă retrag în mine, pentru a porni autodezbateri şi dialoguri importante, ies la suprafaţă fulgerele intuiţiei şi clipele ocazionale de geniu. Conversaţiile interioare dezvăluie o comoară de înţelepciune ascunsă. Aceste dialoguri interioare oferă noi soluţii minunate la problemele supărătoare, precum şi noi idei uluitoare, ce mă poartă de la un nivel al cunoaşterii la altul. Poartă aceste conversaţii cu tine însuţi cu seriozitate şi profunzime. Implică-te în autodezbateri ce tratează chestiunile pe care nu le înţelegi sau teme ce trebuie clarificate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 NOIEMBRIE

AI GRIJĂ LA PRESUPOZIŢIILE DIN SPATELE ORICĂREI PROPUNERI...

Când ţi se prezintă o afacere sau o propunere, este bine întotdeauna să analizezi imediat ipotezele din spatele ideii propuse. Stâlpii ce susţin aproape orice propunere sunt teoriile pe care este construită aceasta. Presupoziţiile pot fi rezonabile sau de-a dreptul ridicole. Concentrându-te asupra lor, validitatea ideilor în sine devine imediat evidentă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

26 NOIEMBRIE
AMINTIRILE POT STA ASCUNSE...

Amintirile dureroase ale greşelilor, înfrângerilor şi eşecurilor din trecut sunt, de obicei, îngropate adânc în conştient. Cu timpul, aceste straturi ale memoriei sunt îngropate din ce în ce mai adânc, pe măsură ce se aştern deasupra lor amintiri noi. Acesta este mecanismul defensiv care ne dă puterea de a reduce agonia greşelilor din trecut. Dar mai înseamnă că nu învăţăm lecţiile dure. Atunci când mintea îngroapă cele mai profunde, cele mai urâte eşecuri sau greşeli, parcă ar ascunde praful sub covor. Astfel, învăţămintele trecutului stau ascunse pe vecie. Găseşte curajul de a elibera amintirile dureroase. Dacă le vei înfrunta, vei deveni mai puternic, iar ele îşi vor pierde puterea de a te răni.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

27 NOIEMBRIE

NU ÎNGĂDUI CA, ÎN RELAŢII, APA SĂ DEVINĂ GHEAŢĂ...

Atunci când diferendele ostile dintre tine şi o altă persoană sunt lăsate să coacă prea mult, poate deveni inevitabil un conflict de proporţii între voi. Când izbucneşte acesta, nimeni nu câştigă. Aşadar, dacă există cineva care te întărâtă şi te înfurie, fă un efort şi potoleşte-ţi mânia. Adoptă abordarea conciliantă – pentru tine, în aceeaşi măsură ca şi pentru celălalt. Trebuie să fii deosebit pentru a putea flutura steagul alb al păcii. Făcând astfel, te asiguri că apa nu se întăreşte, devenind gheaţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 NOIEMBRIE
FIECE TRĂDARE ESTE UN EPISOD KARMIC...

Karma este legea cauzei şi efectului. Atunci când descriem unele întâmplări ca episoade karmice, înseamnă că, la un moment dat în trecut, fie în viaţa prezentă, fie în cele anterioare, s-a creat o cauză care a favorizat acea întâmplare. Aşadar, dacă tocmai ai fost victima unei trădări, înseamnă că tu ai creat cauza acestui eveniment, probabil într-o viaţă anterioară. Atitudinea ta trebuie să fie, prin urmare, bucuria de a fi achitat în sfârşit o datorie karmică. Privită astfel, trădarea îşi pierde imediat puterea de a te răni. Mai mult, ea determină o mai mare atenţie asupra modului în care interacţionezi cu ceilalţi şi, cu puţin noroc, te-ar putea face chiar să simţi o mustrare de conştiinţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 NOIEMBRIE

KARMA ESTE CAUZA ŞI EFECTUL...

În tine se află puterea de a crea premisele fericirii sau, dimpotrivă, ale nefericirii tale viitoare. Tu eşti responsabil pentru apariţia evenimentelor pozitive şi negative din viaţa ta, atât cele pe care le trăieşti acum, cât şi cele din vieţile viitoare! Alegerea îţi aparţine. Cu cât faci mai mult bine celorlalţi, cu atât mai mult se va revărsa acesta asupra ta. Culegi ceea ce semeni. Ne aflăm în perioada kaliyuga, când apariţia karmei bune şi celei rele are loc foarte rapid, astfel încât ceea ce faci în viaţa aceasta va da roade tot în existenţa prezentă! Ia aminte, poţi fi creatorul conştient al întâmplărilor fericite!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 NOIEMBRIE

DETAŞAREA ESTE PUTEREA DIN SPATELE ÎNDEPLINIRII DORINŢELOR...

Potenţialul minţii umane de a obţine rezultatele dorite este enorm. Cu toate acestea, primul precept în acest sens este ca dorinţa să fie însoţită de detaşare. Atunci când dorinţa ta pentru un lucru oarecare este însoţită de un puternic ataşament faţă de îndeplinirea ei, se prea poate ca puterea dorinţei tale să scadă considerabil. Pentru ca această putere să fie reală şi să ducă la împlinire, exersează mereu detaşarea completă, şi atunci dorinţele cele mai profunde şi cele mai dragi ţie vor deveni realitate.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

DECEMBRIE

FII SENIN CÂND TE CONCENTREZI LA LUCRURILE DORITE...

Când reuşeşti să te relaxezi şi să te calmezi, exerciţiul minţii tale devine extrem de puternic. Vei reuşi să îţi menţii concentrarea, astfel încât mintea ta să capete intensitatea laserului. Rezultatul este o seninătate magică, ce îţi va permite să obţii o conştienţă detaşată şi puternică. În această etapă, îţi poţi fixa atenţia asupra oricărui obiectiv, obiect sau rezultat, care va fi îndeplinit printr-o concentrare extraordinară, acel gen de concentrare ce creează realitatea. Lucrul acesta reuşeşte deoarece detaşarea presupune credinţa cea mai puternică în sine. Exersează meditaţia focalizată pentru a atinge intensitatea gândului şi observă-ţi detaşarea, pentru a-i conferi o putere reală.

2 DECEMBRIE

FOLOSIREA PUTERII MINŢII NECESITĂ DETAŞARE...

Dacă ai de gând să foloseşti puterea minţii pentru a-ţi îndeplini dorinţele vizualizate, nu-ţi face griji despre modul în care le vei realiza. Lasă puterea cosmică din tine să aibă grijă de detalii. Dacă începi să te îngrijorezi în legătură cu modul de a obţine tot ceea ce ai cerut, nu faci decât să sabotezi planul cosmic menit ţie. Nu uita niciodată că proporţiile împlinirii pot fi atât de măreţe, încât sunt de necuprins cu viziunea ta limitată. Pur şi simplu detaşează-te şi lasă cosmosul să te surprindă!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

3 DECEMBRIE
SIGURANŢA ESTE ILUZORIE...

Siguranţa nu este altceva decât o complăcere puternică în împrejurările din lumea noastră. Nu există siguranţă reală. Ea este pur şi simplu o etichetă inventată de mintea ta, pentru a te păcăli să te temi de necunoscut. Nu poţi obţine creşterea şi libertatea agăţându-te numai de ceea ce ştii deja. Pe de altă parte, dacă eşti capabil să te dezbari de acest ataşament faţă de lucrurile familiare şi poţi îmbrăţişa incertitudinea tuturor zilelor de mâine, vei fi făcut saltul cuantic pentru a deschide noi uşi spre manifestări originale. Pentru tine, viaţa va căpăta dintr-odată noi dimensiuni.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

4 DECEMBRIE

NU ÎŢI FACE PLANURI RIGIDE PE TERMEN LUNG...

Prefer să trăiesc viaţa zi de zi. Dintotdeauna am avut jurnale pentru a-mi transpune gândurile cotidiene, mai curând decât pentru a nota întâlniri şi evenimente pentru săptămânile şi lunile următoare. Chiar nu vreau să ştiu ce voi face sau unde mă voi afla săptămâna sau luna viitoare. Întâlnirile şi planurile mele sunt în continuă schimbare, şi aproape toate experienţele minunate din viaţa mea oricum s-au întâmplat pe neprevăzute! Îngăduie să îţi apară în cale oportunităţi neaşteptate. Nu ezita să îţi rearanjezi programul pentru a le include. Rigiditatea te poate face să pierzi evenimente importante, ce ţi-ar putea schimba viaţa pentru totdeauna.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

5 DECEMBRIE

FĂ SĂ SE DESPRINDĂ SOLUŢII DIN HAOS...

Încrede-te în alcătuirea existenţei tale. Când te confrunţi cu alegeri dificile, când eşti descumpănit şi nu ştii ce să faci, să nu te simţi niciodată obligat să cauţi soluţii disperate. În schimb, nu face nimic. Cu cât eşti mai chinuit, cu atât te simţi mai lipsit de speranţă şi cu atât trebuie să scuturi mai mult din umeri şi să laşi simbolic povara să-ţi cadă din spate. Dezvoltă o adevărată indiferenţă faţă de orice rezultat al problemei sau situaţiei tale. Gândeşte-te rapid la cel mai rău lucru ce se poate întâmpla, şi apoi scapă de griji. După aceea, vei vedea cum situaţia începe să se îndrepte de la sine. Vei descoperi că, din haos, deseori poate apărea ceva de-a dreptul fabulos, foarte benefic pentru tine.

6 DECEMBRIE

PROBLEMELE CREEAZĂ NOI OPORTUNITĂŢI...

De fiecare dată când te confrunţi cu o problemă ce te pune faţă în faţă cu nesiguranţa, ia aminte că aceasta poate fi benefică. Nesiguranţa îţi poate aduce noi oportunităţi, depinde de atitudinea şi de starea ta de conştienţă ca să observi aceste ocazii sau să le recunoşti ca atare. Dacă ai ochii mereu deschişi la toate lucrurile trimise în calea ta de Univers, nu vei pierde nici o ocazie ce ţi se prezintă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7 DECEMBRIE

DESCOPERĂ ADEVĂRUL DESPRE TINE...

Ai aflat deja că adevăratul sine este cu totul şi cu totul spiritual. Ştii că noi, pământenii, suntem fiinţe spirituale ce se manifestă în trupuri fizice. Când murim, lepădăm o piele şi ne pregătim pentru următoarea, aşadar, pentru a te putea bucura pe deplin de viaţă, trebuie să îţi descoperi sinele spiritual. Numai atunci va ieşi la iveală dumnezeirea din tine şi va începe să strălucească lumina aurie lăuntrică. Descoperind adevărul despre tine, te vei deştepta la adevărata natură a realităţii şi la adevăratul scop al existenţei tale. Numai atunci poţi obţine fericirea veşnică ce vine odată cu înţelegerea supremă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8 DECEMBRIE

DESCOPERĂ-ŢI SCOPUL ÎN VIAŢĂ...

Deşteptarea spirituală creează o conştienţă limpede asupra adevăratului tău scop în viaţa aceasta. Când îţi dai seama că fiecare om pare să aibă un „dar" – capacitatea de a face un lucru mult mai bine decât ceilalţi –, începi să accepţi faptul că fiecare dintre noi se află pe pământ cu un scop anume. Cu cât îţi descoperi scopul mai repede, cu atât mai repede poţi începe să dai însemnătate vieţii tale.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

9 DECEMBRIE

STRĂDUIEŞTE-TE SĂ ÎŢI DESCOPERI VOCAŢIA...

Aceasta înseamnă că trebuie să te străduieşti să descoperi la ce te pricepi foarte bine şi ce te face cu adevărat fericit. Nimic nu aduce mai mare împlinire decât faptul de a face ceea ce adori să faci. Atunci când afli ce te animă şi ce te inspiră, trebuie să ai curajul să te descătuşezi din lanţurile ce te leagă şi să faci ceea ce simţi nevoia să faci, cu inima şi mintea încrezătoare.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

10 DECEMBRIE
NU-ŢI FACE GRIJI PENTRU NIMICURILE LUMEŞTI...

Când vine vremea să te eliberezi de viaţa ta prezentă, fă-o pur şi simplu. Sunt unele clipe în viaţă când devine esenţial să îţi urmezi imboldurile inimii, mai ales când este vorba să îţi creezi o viaţă şi un stil de trai care să te apropie de sinele tău spiritual. Nu-ţi face griji pentru nimicuri lumeşti precum supravieţuirea sau viitorul. Ai încredere în faptul că Universul îţi va purta de grijă şi în faptul că trăieşti într-un plan cosmic. În anii '80, când am descoperit că mă săturasem să fiu bancher, am demisionat pur şi simplu şi am făcut altceva, chiar dacă, la vremea aceea, aceasta însemna să renunţ la una dintre cele mai prestigioase şi influente slujbe din Hong Kong. Am decis că mi se încheiase karma ca bancher şi că sosise vremea să trec mai departe.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

11 DECEMBRIE

SLUJEŞTE-I PE CEILALŢI...

Realizarea faptului că poţi simţi cu adevărat o mare bucurie slujindu-i pe ceilalţi este divină. Sentimentul sau convingerea aceasta nu aparţin chiar oricui. Trebuie să ai o karma bună pentru a te simţi astfel. Gândeşte-te la oamenii din viaţa ta. Câţi dintre cei pe care îi cunoşti se bucură cu adevărat să îi ajute pe ceilalţi? Cât de mulţi ar crede că o astfel de atitudine este o nebunie şi o pierdere de timp? Şi cât de mulţi ar întreba „Şi eu cu ce mă aleg din afacerea asta?", dacă le-ai cere ajutorul?

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

12 DECEMBRIE
ÎNŢELEGEREA SUPREMĂ...

Pe de altă parte, dacă simţi că ajutorarea celorlalţi îţi este adevăratul scop în viaţă, aceasta indică faptul că deţii înţelegerea supremă, ce duce la creşterea spirituală neţărmurită. Asumă-ţi din inimă puternicul angajament ca scopul vieţii tale să fie de a te dedica slujirii celorlalţi. De atunci înainte, priveşte cum începe conştienţa spirituală, să ţi se dezvolte şi să îţi înflorească.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13 DECEMBRIE
MINTEA IUBITOARE DE SINE...

Toate suferinţele noastre, fără excepţie, derivă din dorinţa de a ne face plăcere numai nouă. Aceasta este acţiunea minţii iubitoare de sine, aceea care nu se gândeşte să-i ajute pe ceilalţi. Se spune că, atunci când ne putem elibera de această minte, care se concentrează exclusiv asupra sinelui, atunci şi numai atunci ne putem da seama de iluzia în care trăim. Aşadar, în vreme ce ne căutăm sinele spiritual, cel superior nu lasă această căutare să se învârtă în jurul egocentricului „eu". Aceasta deoarece acest „eu" este numai ego-ul, şi nu adevăratul sine spiritual.

UAIC IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14 DECEMBRIE

SURSA FRICII ESTE ATAŞAREA DE SINELE EGOCENTRIC...

Dacă doreşti să îţi stăpâneşti complet teama, atunci trebuie să înţelegi că frica pe care o simţi este proporţională cu grija pe care o ai pentru sinele tău egoist. Când transferi această grijă dinspre tine spre altcineva, teama dispare într-o clipită. Ia gândeşte-te, dacă tu singur eşti în pericol, îţi este foarte frică, dar, dacă eşti în pericol alături de copilul tău, îţi transferi atenţia asupra copilului şi eşti preocupat exclusiv să-i asiguri protecţia necesară. Atunci când te preocupi pentru altcineva, nu există teamă, ci doar devotamentul pentru bunăstarea sa. Teama provine în totalitate din ataşarea faţă de sinele egocentric.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

15 DECEMBRIE
PIETRELE CE ÎNDEPLINESC DORINŢE...

Când am studiat pentru prima dată cu un lama, acesta m-a îndemnat să caut persoanele care mă iritau şi să le privesc ca pe nişte pietre scumpe ce îndeplinesc dorinţe. „Foloseşte-te de ei pentru a-ţi exersa răbdarea!", m-a îndemnat el. Prietenii care te sprijină şi care îţi spun lucruri drăguţe te fac mereu să te simţi bine, aşa încât nu ai ocazia de a-ţi exersa răbdarea. Nici străinii nu sunt de mare ajutor, deoarece te tratează cu politeţe. Dar oamenii care ţi se par enervanţi îţi vor pune întotdeauna răbdarea la încercare, oferindu-ţi astfel ocazia de a exersa arta pacienţei. Tratează-i pe cei care te irită ca pe nişte pietre ce îndeplinesc dorinţe, căci ei îţi sunt învăţătorii!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

16 DECEMBRIE
POTOLIREA MÂNIEI...

Mânia este una dintre cele trei otrăvuri ale vieţii. Ne naştem atât de mulţi pe lume cu atât de multă furie suprimată, încât ne străduim prea puţin să o controlăm. Şi totuşi, mânia este o nenorocire teribilă, deoarece are puterea de a distruge relaţii consolidate de-a lungul multor ani. Trebuie să faci un efort hotărât de a ţi-o înfrâna. Iarăşi îţi spun, trebuie să cauţi oamenii care te mânie şi să exersezi leacul furiei – răbdarea. Dacă găseşti oameni pe care să îţi continui exerciţiul destul de des, se va risipi o mare parte din mânie.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

17 DECEMBRIE

LEACUL SPIRITUAL PENTRU CONTROLAREA MÂNIEI...

Mi s-a spus că un puternic ritual de purificare împotriva mâniei este acela de a pregăti zilnic ofrande de vase cu apă pentru obiectele sfinte precum statuia sau tabloul lui Buddha ori o stupă consacrată. Pentru a realiza această practică, vei avea nevoie de un altar şi de şase vase cu apă de mărime medie, făcute din metal, porţelan sau cristal. Dacă poţi, ar fi bine să adaugi în apă o mică bucăţică de şofran, pentru a simboliza crearea nectarului.

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

18 DECEMBRIE
OFRANDELE VASELOR CU APĂ...

În fiecare dimineaţă, adu ca ofrandă vase cu apă proaspătă lui Buddha. Curăţă şi şterge vasele, şi apoi purifică-le cu fum de tămâie. Umple vasele cu apă galbenă, colorată cu şofran. Umple-le ochi, fără să verşi vreun strop de apă şi, în timp ce le umpli, şopteşte cuvintele: OM AH HUM. Apoi aranjează aceste vase cu grijă unul lângă altul, în linie dreaptă. Vasele trebuie să stea aproape, dar fără să se atingă – la o distanţă egală cu lăţimea unui bob de orez. Seara, toarnă apa într-un recipient şi foloseşte-o pentru a face ceai. Curăţă vasele şi răstoarnă-le cu fundul în sus, pentru ca altarul să nu pară gol. Repetă ritualul ofrandei în dimineaţa următoare. Această practică te va face să îţi stăpâneşti mânia din ce în ce mai uşor. Efectuarea acestui ritual zilnic este o practică puternică de purificare a karmei.

BCU IAŞI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

19 DECEMBRIE

UN OCEAN NESFÂRŞIT DE SUFERINŢĂ...

Dacă astfel te simţi în această clipă – poate că te-a părăsit soţul sau soţia, lăsându-te dezorientat şi neîncrezător, sau poate că ai pierdut pe cineva drag din pricina unei boli sau unui accident şi eşti sfâşiat de durere –, gândeşte-te că viaţa sau samsara este natura suferinţei. Samsara este unul dintre cele patru nobile adevăruri. Ciclul vieţii se încheie mereu în suferinţă – îmbătrânim şi murim, sau îi pierdem pe cei dragi. Cu toţii trecem prin suferinţe la un moment dat în viaţă. Singura cale de a face faţă unei astfel de dureri este acceptarea faptului că aceasta este natura existenţei samsarice şi apoi dezvoltarea dorinţei puternice de a te elibera din acest ciclu continuu al suferinţei. Îngăduie ca pierderea aceasta să deschidă pentru tine calea spirituală.

BCU IAŞI CENTRALA UNIVERSITARĂ LIBRARY

20 DECEMBRIE
MAI DURE CA DIAMANTUL...

Totul vine din minte. Totuşi, spre deosebire de trup, nu poţi vedea mintea, deoarece este incoloră, fără formă şi contur. Ignoranţa, mânia şi ataşarea, toate sunt produse ale minţii şi, asemenea acesteia, sunt nevăzute, şi totuşi pot fi mai dure decât diamantele sau decât Munţii Stâncoşi. Mintea este, aşadar, atotputernică. Ea creează lumea şi generează fericirea şi suferinţa. Cheia fericirii este, prin urmare, capacitatea de a supune şi controla mintea.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

21 DECEMBRIE

FERICIREA ŞI SUFERINŢA PROVIN DIN MINTE...

De vreme ce fericirea şi suferinţa provin din mintea omului, şi nu din surse externe, este necesar să eliminăm gândurile aducătoare de suferinţă şi să le cultivăm pe cele aducătoare de fericire. Gândurile aducătoare de suferinţă sunt negative, sunt filosofia şi atitudinea greşite. Urmarea învăţăturilor drepte, care aduc veselie şi fericire ţie şi celor din jurul tău, generează gânduri pozitive. Prin studiu, ascultare, reflecţie şi practicarea meditaţiei pozitive, vei reuşi în cele din urmă să supui mintea negativă şi să trăieşti cu fericirea în gând.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

22 DECEMBRIE
JUDECĂ TOATE FAPTELE DUPĂ MOTIVAŢIA DIN SPATELE LOR...

Iată o istorisire despre motivaţie. Povestea spune că un om, trecând pe lângă statuia lui Buddha când ploua, şi-a pus repede pantofii pe capul statuii, pentru a o proteja. La scurt timp după ce s-a oprit ploaia, a trecut pe acolo altcineva şi a spus: „Vai, câtă lipsă de respect – cineva a pus pantofi pe statuie!", şi a dat jos încălţările. Motivaţia este standardul esenţial prin care se judecă meritul faptelor. Amândoi oamenii au creat oportunitatea de a se naşte ca „regi ce învârt roata" [roata sacră a reîncarnărilor], deoarece ambele fapte au fost făcute dintr-o motivaţie bună. Motivaţia din clipa exactă a faptei este extrem de importantă pentru a decide dacă aceasta trebuie considerată virtuoasă sau nu.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

23 DECEMBRIE
DEDICĂ FIECARE FAPTĂ BUNĂ...

Faptele bune, ajutorarea celorlalţi şi nutrirea inimii generoase aduc merit karmic. Aşadar, de fiecare dată când faci o faptă bună, dedic-o imediat cuiva sau unui rezultat pentru care te rogi, altfel tot meritul obţinut se iroseşte pur şi simplu. Meritul karmic este eliminat într-o clipită atunci când te mânii sau faci vreo faptă necuviincioasă, precum minciuna sau înşelăciunea. Dedicaţiile sunt rugăciuni. Printre dedicaţiile tale trebuie să fie şi dorinţa arzătoare de a dezvolta inima cu adevărat generoasă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

24 DECEMBRIE

O DEDICAŢIE PUTERNICĂ...

Una dintre cele mai puternice dedicaţii, pe care eu o folosesc zilnic, este dorinţa ca „inima binevoitoare" să răsară puternic în mine. Cuvintele pe care le folosesc sunt următoarele: „Prin meritul pozitiv creat de această faptă bună, fie ca inima binevoitoare din mine, nenăscută încă, să răsară şi să crească; fie ca, odată născută, să nu se împuţineze, ci să crească de-a pururi". În sanscrită, inima binevoitoare se numeşte Bodhicitta. Aşadar, dedică-ţi faptele bune dezvoltării Bodhicittei.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

25 DECEMBRIE

NU TE LĂSA IMPRESIONAT DE „MAGIE”...

Magia este doar cuvântul ce descrie un fenomen neelucidat încă. Deseori, magia este doar o iluzie care îţi păcăleşte unul dintre simţuri. Dar mai există şi magia clarviziunii şi a bijuteriilor valoroase ce ţi se materializează din senin în faţa ochilor. Când vezi oameni ce merg pe foc sau pe apă, citesc gândurile sau îşi încetinesc bătăile inimii, te minunezi. Acestea şi multe alte fenomene sunt fapte yoghine ce demonstrează unele abilităţi supraumane şi sunt efectuate de cei care au ajuns la un control foarte avansat asupra propriilor minţi. Dar ai grijă: nu te lăsa impresionat de aceste fapte în aşa măsură încât să te captiveze cu totul!

26 DECEMBRIE
FORMIDABILII MAEŞTRI AI MINŢII...

Faptele magice, precum înmulţirea unei porţii de mâncare sau citirea gândurilor, reflectă capacităţile sfinţilor numiţi yoghini, care sunt formidabili Maeştri ai Minţii. Cu toate acestea, pentru a recunoaşte un Maestru cu adevărat iluminat, trebuie să îţi dai seama că aceşti bărbaţi nu se laudă aproape niciodată cu puterile lor. Adevăraţii maeştri sunt extrem de umili, deseori în aşa măsură încât îi treci cu vederea, deci ai nevoie de o conştienţă specială pentru a-i observa şi a-i găsi. Nu confunda magia cuiva, ce foloseşte puterile obişnuite ale spiritelor efemere ale pământului, cu adevărata artă sfântă!

BCU IASI / GEORGE BARITIU UNIVERSITY LIBRARY

27 DECEMBRIE

BOGĂŢIA MATERIALĂ – CÂT ÎŢI ESTE DE AJUNS?

Am o foarte mare răbdare cu tinerii dornici de succes şi de bogăţie materială. Ei încearcă încă să îşi satisfacă chakrele inferioare şi este de înţeles că nu au ajuns încă în stadiul de a spune că au destul. Dar, dacă eşti o persoană matură, trecută prin viaţă, atunci ştii că nevoile şi gusturile sunt mai uşor de satisfăcut pe măsură ce înaintezi în vârstă. Nu mai ai prea multe de demonstrat, iar ego-ul tău necesită mai puţine măguliri. Îţi devin, de asemenea, mai importante nevoile spirituale. Numărul lucrurilor de care mai ai nevoie până să îţi fie de ajuns depinde de treapta pe care ai urcat în viaţă.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

28 DECEMBRIE

PUTEREA LĂUNTRICĂ IZVORĂŞTE DIN RESPECTUL PENTRU ADEVĂR...

Aproape că ai în spate un an de cercetare a sufletului. Acesta este un bun moment de a analiza situaţia. Întreabă-te dacă ai fost complet sincer cu tine însuţi. Aceste lucruri la care ai meditat şi reflectat au fost lipsite de distorsiuni şi erori? Simţi că ai realizat un progres oarecare şi înţelegi mai bine Universul? Poţi lucra eficient cu energia şi poţi intra în armonie cu chi-ul din tine şi din spaţiul ce te înconjoară? Puterea lăuntrică izvorăşte doar din respectarea în întregime a adevărului şi numai a adevărului.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

29 DECEMBRIE

ÎN VIAŢĂ NU CONTEAZĂ CÂŞTIGUL SAU ÎNFRÂNGEREA...

Acum ştii că scopul vieţii este să îţi realizezi potenţialul, pentru a aduce foloase cât mai multe unui număr cât mai mare de oameni. Viaţa reprezintă faptele ce conferă însemnătate existenţei tale. Atunci poţi deveni un om împlinit, trăind o fericire aparte. Cât de deplin poţi atinge această stare depinde de karma ta trecută, precum şi de combinaţia dintre norocul tău ceresc, omenesc şi pământesc.

UAIC IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

30 DECEMBRIE

CĂLĂTORIA CEA MAI LUNGĂ ÎNCEPE CU PRIMUL PAS...

Indiferent ce hotărăşti să faci, să schimbi şi să transformi în viaţa ta, odată ce te decizi, nu pregeta. Sarcina cea mai grea începe cu prima mişcare. Călătoria cea mai lungă începe cu primul pas. Acest prim pas te face să porneşti la drum!

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

31 DECEMBRIE

ŞI, DACĂ UNEORI TE POTICNEŞTI...

Dacă este să cazi, ridică-te pur şi simplu şi mergi mai departe. Secretul vieţii fericite este să nu stai prea mult timp la pământ. Ridică-te mereu şi continuă-ţi drumul. Mişcă-te odată cu scurgerea timpului. Astăzi este ultima zi din anul acesta... mâine trecem în anul nou. Încearcă în seara asta să ţii spatele un pic mai drept, curgând odată cu trecerea timpului. Pregăteşte-te pentru un an chiar mai bun decât cel trecut. Deschide-ţi inima şi mintea şi lasă Anul Nou să te umple cu o explozie de energie nou-nouţă!

GLOSAR

Bodhicitta: Cuvânt sanscrit ce înseamnă inimă miloasă, de intenţii altruiste.

Bodhisattva: Om iluminat, care a atins iluminarea prin obţinerea înţelegerii realităţii supreme – înţelepciunea şi compasiunea –, urcând astfel pe treapta dumnezeirii, dar care nu este încă Buddha, deoarece doreşte să le arate celorlalţi cum să ajungă pe această treaptă.

Chi: Forţa vieţii sau energia vitală a Universului.

Coridor luminos: Sintagmă folosită în Feng Shui pentru a descrie o zonă dinăuntrul sau din afara intrării în casă. Această zonă este considerată favorabilă, deoarece permite chi-ului binefăcător să se acumuleze înainte de a pătrunde în locuinţă.

Dharma: Adevărul ideal, aşa cum este el zugrăvit în învăţăturile lui Buddha. Traiul întru Dharma înseamnă ducerea unei vieţi morale, având motivaţia ajungerii la iluminare de dragul tuturor fiinţelor.

BCU CLUJ / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Ego (orgoliu): Mintea iubitoare de sine.

Feng Shui: Tradus literal ca „vânt-apă", acesta este sistemul chinezesc de echilibrare a tiparelor energetice din mediul fizic pentru a atrage norocul şi a evita nenorocirile.

Guru: Îndrumător înţelept ce călăuzeşte omul spre eliberarea din ciclurile lumeşti ale naşterii şi renaşterii (numite samsara) şi spre obţinerea iluminării.

Kaliyuga: Epoca actuală a lumii, în mitologia hindusă.

Karma: Legea cauzei şi efectului în hinduism şi budism. Conceptul de karma afirmă că toate faptele creează karma pozitivă sau negativă, care ne urmăreşte asemenea unei umbre prin viaţa prezentă şi cele viitoare.

Kuan Yin: Zeiţa chineză a milosteniei – o Bodhisattva ce pleacă urechea la toate rugăciunile.

Lama: Guru spiritual ce călăuzeşte omul către iluminare în budismul Mahayana, practicat mai ales în Tibet şi Mongolia.

Samsara: Nesfârşitul ciclu al naşterii, morţii şi renaşterii.

Sangha: Călugării şi măicuţele budiste, precum şi comunitatea spirituală.

Sanscrită: Limbă străveche din India, graiul *Vedelor* şi al lui Buddha.

Săgeată otrăvitoare: Termen din Feng Shui folosit pentru a descrie orice structură tăioasă, ascuţită sau dreaptă, din care emană energia negativă, aducând ghinioane.

BCU WEST CENTRAL LIBRARY

Shambala: Denumirea unuia dintre Pământurile Pure budiste.

Stupă: Locul tradiţional în care se păstrează moaştele lui Buddha. În prezent, stupa este obiectul sacru ce se spune că simbolizează trupul sfânt al lui Buddha.

Suflul cosmic al dragonului: Sintagmă poetică folosită în Feng Shui pentru a descrie chi-ul benefic sau energia favorabilă.

Tushita: Numele unui alt Pământ Pur budist. Tushita este pământul pur al viitorului Buddha Maitreya.

Yang: Natura intrinsecă a energiei vitale, vieţii, strălucirii, luminii zilei, soarelui. Yang este unul dintre opuşii complementari din filosofia chineză, oglindind aspectele active, creatoare, calde, dar nu poate exista fără Yin.

Yin: Energia diametral opusă celei Yang, moartea, întunericul, luna. Yin depinde de Yang pentru a exista. Unul dintre opuşii complementari din filosofia chineză, Yin reprezintă aspectele pasive, liniştite, de reflectare şi recepţie.

Yoghin: Maestru în yoga spirituală – cea mai înaltă formă de yoga.

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

B.C.U. "M. EMINESCU" IAȘI
BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

14668/
24.4

✣ Împărțiți problemele ce vă frământă
în probleme mai mici, abordabile ...
✣ Acordați-vă câteva momente să vă urmăriți respirația
și să deveniți conștienți de lumea voastră lăuntrică ...
✣ Tăcerea vă permite să cântăriți ...

✣ ✣ ✣

Cuvinte înțelepte care să te inspire și să-ți îmbogățească viața de la autoarea de succes, Lillian Too. Iată 365 de reflecții pozitive – câte una pentru fiecare zi a anului – care să te-ajute să-ți trăiești viața la maximum. Plină de inspirație și lumină, această "bijuterie" oferă strategii practice și tehnici care să te facă să te simți bine zi de zi!

După o carieră extrem de reușită în afaceri, Lillian Too a devenit un expert de marcă în Feng Shui și un pasionat al budismului tibetan. Lillian Too ține conferințe în întreaga lume și a scris câteva bestselleruri internaționale precum **Feng Shui Esențial** și **Atrageți abundența prin Feng Shui**.

Pro Editură și Tipografie S.R.L. O.P. 26, C.P. 13
Str. Băiculești nr. 1, București;
Tel.: 021-490.62.35; 021-490.62.36;
e-mail: proeditura@b.astral.ro
www.proeditura.ro

ISBN 973-7995-56-2